40 JUEGOS DE

HÁNDBALL

DEL JUEGO AL DEPORTE

Pierre Gueniffey

EDITORIAL STADIUM

796.31
GUE

2365

40 JUEGOS DE HÁNDBALL

DEL JUEGO AL DEPORTE

EDITORIAL STADIUM
40 AÑOS 1966 2006
JUNTO AL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA

+ W. 31
GUE

PUBLICACIONES DE LA EDITORIAL STADIUM

ANGRIMAN: "Legislación de la Actividad Física y el Deporte: Doctrina y Jurisprudencia".

ANGRIMAN: "Responsabilidad y Prevención en Actividades Físicas y Deportivas: Legislación. Doctrina. Jurisprudencia".

ANGRIMAN: "Preguntas y Respuestas de Legislación de la Actividad Física, Escolar y Deportiva. Teoría y Práctica".

BLOISE: "Hándball. ¿Cómo Enseñar el Deporte hoy?".

BORZI: "Fútbol infantil. Entrenamiento Programado".

BROOK: "Entrenamiento de la Movilidad".

CAVALLI: "Didáctica de los Deportes de Conjunto".

CLOSAS-COLL: "Minicesto".

COLLINET-NÉRINL: "Rúgby. De la Escuela al Club". ¿Cómo enseñar el deporte hoy?

CROSTA: "Aprendiendo a jugar fútbol en la escuela".

CROSTA: "El Departamento de Educación Física Escolar. Organización, gestión, evaluación".

DAIUTO: "Básquetbol, metodología de la enseñanza".

ERBACH-POLSTER: "Gimnasia todo el año".

FOUCHET: "Las Artes del Circo. Una aventura pedagógica".

FRÖHNER: "Vóleibol, juegos para el entrenamiento".

GIRALDES: "Gimnasia, el futuro anterior".

GIRALDES-DALLO: "Metodología de las Destrezas sobre Colchoneta y Cajón".

GÓMEZ, JORGE: "La Educación Física en el nivel primario".

GÓMEZ-GONZÁLEZ: "La Educación Física en la primera infancia".

GÓMEZ, RAÚL H.: "El aprendizaje de las habilidades y esquemas motrices en el niño y el joven".

GÓMEZ, RAÚL H.: "La enseñanza de la Educación Física en el nivel inicial y el primer ciclo de la EGB".

GONZÁLEZ, ARIEL: "Bases y principios del entrenamiento deportivo".

GÖTSCH-TIEGEL: "Minivóleibol".

GUENIFFEY: "40 Juegos de Hándball".

GUINGUIS: "Actividades con padres en el jardín de infantes".

GUINGUIS: "Juegos para contar o cuentos para jugar".

HARRE: "Teoría del entrenamiento deportivo".

HEGEDÜS: "Técnicas atléticas".

HEINSS: "Gimnasia rítmica deportiva para niñas".

INCARBONE: "Juguemos en el jardín".(Segunda edición, corregida y aumentada).

INCARBONE: "Actividades Recreativas para el Receso Escolar". Colonia de Vacaciones, un Verdadero Servicio Social".

INCARBONE: "Del juego a la iniciación deportiva".

INCARBONE-GUINGUIS: "Actividades recreativas. Juegos, campamentos, bailes y canciones".

JANS: "Hándball, juegos para el entrenamiento".

KOS-TEPLY: "Gimnasia para la condición física".

KOS-VOLRAB-TEPLY: "Gimnasia, 1200 ejercicios".

KRAFT: "Aprendiendo a jugar básquetbol en la escuela".

LAMMICH: "Fútbol, juegos para el entrenamiento".

LANGLADE: "Teoría general de la gimnasia".

LITWIN: "Administración de competencias deportivas: Planeamiento. Organización. Gestión. Evaluación".

LITWIN-FERNÁNDEZ: "Evaluación en Educación Física y deportes".

LOMPIZANO-LÓPEZ: "Gimnasia artística. De la escuela de gimnasia al alto rendimiento".

MATVÉIEV: "El proceso del entrenamiento deportivo".

MAZZEO-MAZZEO: "Atletismo para todos. ¿Cómo enseñar el deporte hoy?".

MEINEL-SCHNABEL: "Teoría del movimiento".

NAVEIRAS: "Juegos sociales. Investigación-Acción".

O'FARRILL H.-SANTOS B.: "Gimnasia rítmica deportiva".

ORSATTI: "Deporte para discapacitados mentales".

PALMEIRO-POCHINI: "La Enseñanza de las Destrezas Gimnásticas en la Escuela".

PECQUEUX: "Juegos de Básquetbol para la Escuela".

RECOPILACIÓN: "Manifiestos internacionales sobre Educación Física y deportes".

RODRÍGUEZ FACAL: "Entrenamiento de la capacidad de salto".

RUMIN: "La Escuela de Rúgby. 33 juegos para niños de 7 a 11 años".

SASSANO: "Cuerpo, tiempo y espacio. Principios básicos de la psicomotricidad".

SCHOLICH: "Entrenamiento en circuito".

SEGAL: "Tenis. Concepto 6/90. Acciones e ideas de márketing, organización y liderazgo".

STUDENER-WOLF: "Fútbol, entrenamiento con pelotas".

VILLEPREUX: "Formación del rúgby de movimiento".

VILTE-GÓMEZ: "La enseñanza de la natación".

VIGO: "Manual para dirigentes de campamentos organizados".

WILLIAMS: "Iniciación al rúgby y minirúgby".

WILLIAMS: "Rúgby actual".

ZAWOROTNY-GÓMEZ: "Hándball. El reglamento comentado".

ZAWOROTNY-GÓMEZ: "Hándball. 400 Preguntas y respuestas sobre normas y situaciones de juego".

40 JUEGOS DE HÁNDBALL

DEL JUEGO AL DEPORTE

Pierre Gueniffey

Profesor de Educación Física y Deportiva y consejero pedagógico; también ha sido jugador, entrenador y árbitro de hándball.

CLUB ATLETICO RIVER PLATE
BIBLIOTECA

EDITORIAL STADIUM

Gueniffey, Pierre.
40 Juegos de hándball: del juego al deporte.
1ª ed. 1ª reimp. – Buenos Aires. Editorial Stadium, 2007
128 p. : il. ; 23x16 cm.

Traducido por: Angel Guastella
ISBN: 978-950-531-228-3

1. Handball. I. Guastella, Angel, trad. II. Título
CDD 796.31

Fecha de catalogación: 07-11-2007

Titulo original: *"40 jeux de handball"*
© Comité d'Etudes et d'Informations Pédagogiques de l'Education Physique et du Sport (Editions "Revue EP.S")

ISBN: 978-950-531-228-3

Diseño Gráfico y Tapa: Gustavo Daniel Fernández
Traducción: Angel Guastella
Ilustraciones: Carmen Muller
Fotografías: Marc Beaudenon

© 2008 Editorial Stadium S.R.L.
Av. Independencia 3124. Telefax: 54-11-4931.1180/8450
C1225ABN, Buenos Aires, Argentina
e-mail: contacto@editorialstadium.com.ar
http://www.editorialstadium.com.ar

Queda hecho el depósito que previene la ley 11.723.

Impreso en Argentina • Printed in Argentina

...ENTARIO Nº16969

SUMARIO

Presentación 7
Prefacio 9
Introducción 11

Juegos de calentamiento
"Enganche y desenganche" 15
"Los colores" 17
"El llamado" 19
"La rodante" 21
"Los grupos" 23
"La urraca ladrona" 25
"Carrera ante el llamado" 27
"El lugar de estacionamiento" 29
"Uno de menos" 31

Juegos de manipulación
"Los ladrones" 35
"La peste" 37
"Los torneos" 39
"El pase de diez" 41
"La carrera con naipes" 43
"El balde lleno" 45

Juegos de destreza
"El regalo" 49
"Las tres palmadas" 51
"Una pelota de menos" 53
"La pelota cazadora" 55
"El zueco" 57
"La limpieza" 59
"La danza de la pelota" 63

Juegos de defensa
"La puerta cerrada" 67
"El guardián del castillo" 69

"El abanico" 71
"La arremetida hacia los aros" 73

Juegos de lanzamiento

"La boina invertida" 77
"La varilla" 79
"El arco reversible" 81
"La pelota rodante" 83
"El ovillo" 85
"Los mil pases" 87

Juegos colectivos

"Los balones ardientes" 91
"El reloj" 93
"El balón canadiense" 95
"El balón inglés" 97
"Los 20 puntos" 99
"La boina pelota" 101
"El relevo degüello" 103
"Balón sentado" 105

Los relevos

Algunas propuestas de relevos 109

Las manchas

Jugar "a la mancha" 115

Las reglas del hándball

Hacia el hándball 119
Los gestos del arbitraje 121
El reglamento para los jóvenes 122
La cancha de hándball 125

PRESENTACIÓN

Es indiscutible que el hándball se ha convertido en los últimos años en motivo de estudio y de investigación de muchos aplicados e inquietos docentes. Hemos visto bibliografía dedicada al tema en varios idiomas. Sin embargo, justo es reconocer, Francia ha sido uno de los pioneros en el desarrollo del deporte como se lo enseña actualmente. El nivel que tiene hoy el hándball francés, tanto en caballeros como en damas, se debe sin ninguna duda a un programa que han llevado adelante en todos los deportes y que precisamente el profesor Pierre Gueniffey, pone de manifiesto en estos 40 juegos.

El autor buscó aquellos juegos que entiende pueden servir para el desarrollo del futuro jugador, partiendo del concepto de entender el juego, más que la técnica.

Sin duda será una herramienta de fácil comprensión y de valiosa colaboración para aquellos profesores que quieren ver a sus alumnos resolviendo problemas a través del juego, para luego ser capaces de trasladarlo al deporte.

Lic. Víctor C. BLOISE

Mi agradecimiento a los alumnos del colegio Henry Cahn (Bry-sur-Marne) y a su profesor de Educación Física y Deportiva, quienes nos han permitido realizar las fotografías de este libro.

Pierre Gueniffey

Profesor de Educación Física y Deportiva y consejero pedagógico; también ha sido jugador, entrenador y árbitro de hándball.

PREFACIO

Nuestras chicas son subcampeonas del mundo y nuestros chicos son campeones del mundo.

El hándball brilla pero, en nuestro nivel, la principal preocupación que queda es que sean los niños quienes progresen. Lo primero que ellos desean es jugar y lo que sólo los motiva parcialmente es competir.

Pierre Gueniffey propone en esta obra juegos para la escuela, el colegio o el club. Cada uno habrá de elegir lo que dinamice la sesión de Educación Física y Deportiva o el entrenamiento. Estas situaciones contienen en sí mismas las virtudes de lo que el deporte es antes de institucionalizarse: un juego.

Y ahora, ¡a jugar!

Philippe Bana
Director Técnico Nacional
Federación Francesa de Hándball

INTRODUCCIÓN

El juego predeportivo representa un valor seguro en el campo de la formación motriz del futuro deportista. Así como no hay que descuidarlo; tampoco se lo puede utilizar sin moderación. La ausencia de reglas precisas permite variar a gusto los numerosos parámetros para responder a las necesidades y objetivos pedagógicos fijados.

Los juegos aquí propuestos, considerados dentro del patrimonio cultural, se construyen en un contexto de oposición individual o colectiva, en el que se estipula lo que hay que hacer y no, como en el deporte, lo que no hay que hacer. Ayudan al niño a que descubra cómo ha de actuar con su cuerpo, con (o contra) un objeto y con (o contra) un adversario. Este aspecto gradual los torna pues indispensables para el niño, necesarios para el adolescente y útiles para el adulto. Mediante los juegos se expresan los tres principales componentes del deporte:
–la elección (de una dirección, de una acción, etcétera);
–la decisión (que fija el inicio de una acción); y
–la acción (que revela y refuerza la habilidad motriz).

Estas formas en juego, que movilizan las habilidades fundamentales del hándball, apelan pues a numerosas capacidades tanto físicas (fuerza y flexibilidad) como sensorio-motrices (destreza, precisión y velocidad de reacción y ejecución), concentración, asimilación, memorización, toma de decisión y referencia en tiempo y espacio. Aquéllas desarrollan igualmente determinadas funciones sociales, pues éstas son ya premisas de la vida colectiva:

–espíritu de equipo y responsabilidad en el seno del grupo:
–respeto de las normas, cohesión social, autoestima y otras;
–tolerancia (aceptación de las decisiones y diferencias, e integración y solidaridad);
–igualdad de oportunidades y sexos:
–civismo (inseparable de la educación, formación e inserción): y
–espíritu competitivo (deseo de salir airoso y auto-superación), carácter deportivo (escuela de comportamiento) y honor (código de conducta).

Esta obra no es un recetario sino un instrumento de trabajo para el docente. A él le corresponde elegir en función de sus necesidades, objetivos y nivel de sus alumnos. Para facilitar la tarea, hemos reagrupado las situaciones en diferentes categorías: calentamiento, manipulación, destreza, defensa, lanzamiento y juegos colectivos. No hay orden preferencial en una misma categoría. Nótese que algunas de estas formas de juego conducen a la eliminación (exclusión) progresiva de los participantes. Es pues indispensable prever ejercicios sencillos para los jugadores excluidos a fin de evitar que se queden a un costado sin hacer nada. Por ejemplo, puede contemplarse un sistema de compromisos técnicos o motores: carreras dribleando, serie de lanzamientos contra una pared, ejercicios de fortalecimiento muscular (saltar con un solo pie encima de la pelota, abdominales con la pelota, etcétera).

A partir de allí, el docente podrá evolucionar hasta trabajar más con la pelota.

Primera parte

JUEGOS DE CALENTAMIENTO

Estos juegos favorecen el calentamiento muscular y cardio-pulmonar. Los niños también aprenden a desmarcarse y ejercitan su destreza.

JUEGO Nº 1: "Enganche y desenganche"

Material

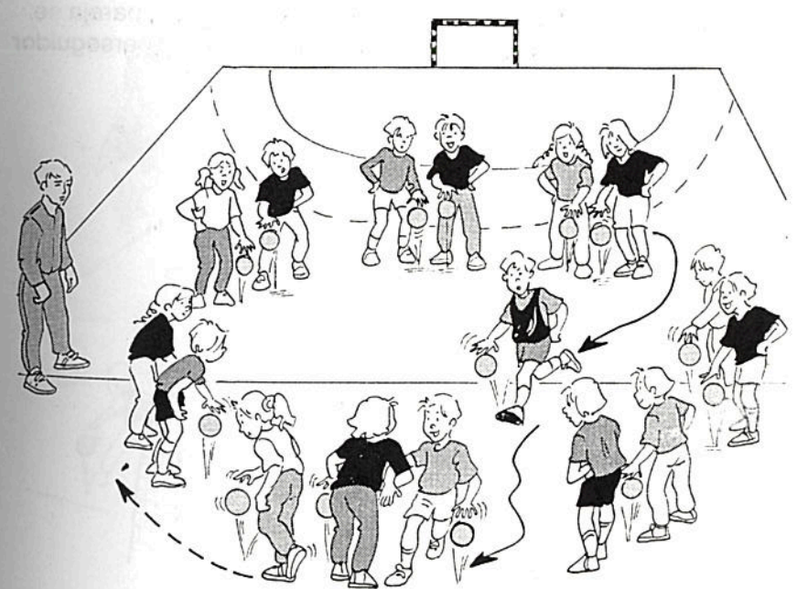
Una pelota por jugador.

Acciones predominantes

Driblear corriendo, bordear los obstáculos, cambiar de dirección, arrancar rápidamente y percibir el momento oportuno para detenerse.

Desarrollo del juego

Los jugadores se agrupan de a dos y forman un círculo. Cada jugador de una pareja driblea con la mano lindera a la de su compañero, mientras apoya la otra mano en su cadera.



Otros dos jugadores, que salen de dos puntos diametralmente opuestos del círculo, circulan dribleando entre los grupos, uno persiguiendo al otro. Si el perseguidor alcanza al otro, intercambian sus roles.
El perseguido puede encontrar refugio junto a una pareja enganchándose con uno de sus jugadores con el brazo libre de unos de sus jugadores. El otro jugador de la pareja se convierte en el perseguido.

Duración

De 10 a 20 minutos. Durante un partido ninguna persecución debe superar los 30 segundos.

Cómputo de los puntos

Cada vez que el perseguidor alcanza al perseguido, marca 1 punto. El total se concreta al final de una fase del juego.

Variante

- Cuando el perseguido se engancha con el jugador de una pareja, el otro integrante de la pareja se convierte en el perseguidor y el viejo perseguidor lo persigue.

JUEGO Nº 2: "Los colores"

Material

Una pelota por jugador, dos pecheras de tres o cuatro colores diferentes.

Acciones predominantes

Driblear, tocar un arco móvil, quitar la mirada de la pelota a fin de observar a los otros y esquivarlos.

Desarrollo del juego

Cada uno de los alumnos pertenece a un equipo identificado por un color. Cada jugador, perseguidor y perseguido a la vez, se desplaza dribleando y debe tocar con la mano a los jugadores de uno de

los equipos adversarios sin dejarse tocar (por ejemplo, el azul toca al verde, quien toca al rojo, quien toca al azul).

Duración

Un máximo de 10 minutos.

Cómputo de los puntos

Cada jugador debe presentarse al árbitro, el cual cuenta los puntos de cada equipo: 1 punto por jugador tocado. Entonces el jugador puede volver a la cancha.

JUEGO Nº 3: "El llamado"

Material

Una pelota por grupo de cinco a seis jugadores.

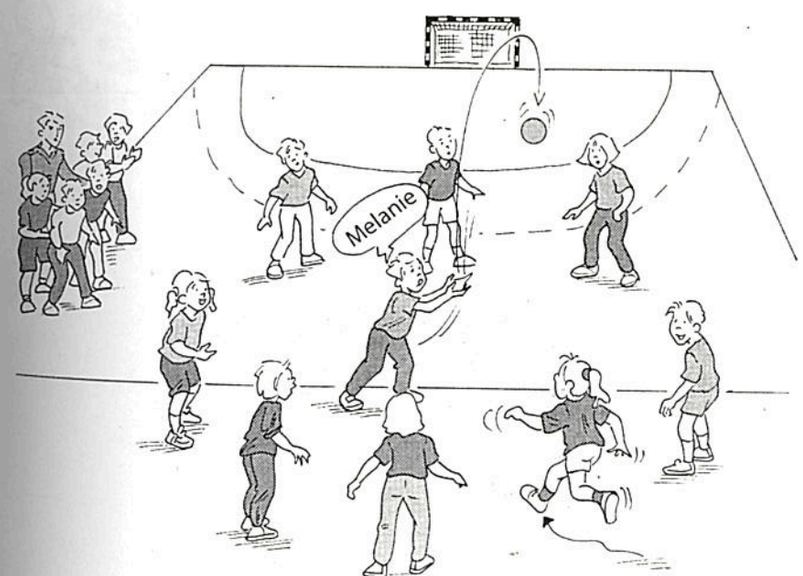
Acciones predominantes

Alcanzar una pelota, lanzarla al aire, apuntar al arco y esquivar.

Desarrollo del juego

Los jugadores forman círculos de cinco a seis jugadores manteniéndose alejados unos de otros para evitar todo contacto.

Ubicado en la mitad del círculo, quien tiene la pelota la envía al aire llamando a un compañero por su nombre o por un número elegido de antemano. Si



el llamado atrapa la pelota antes del primer rebote, reemplaza al jugador central y a su vez lanza. Caso contrario, mientras él intenta recuperar la pelota, los jugadores del círculo se dispersan corriendo. Cuando lo logró, grita: "¡Stop!". Los otros se inmovilizan y él trata de tocar a uno. El que ha sido puesto en la mira no tiene derecho a mover los pies pero intenta esquivar la pelota. El juego se detiene y se vuelve a formar el círculo.

Duración

Un máximo de 10 a 12 minutos.

JUEGO Nº 4: "La rodante"

Material

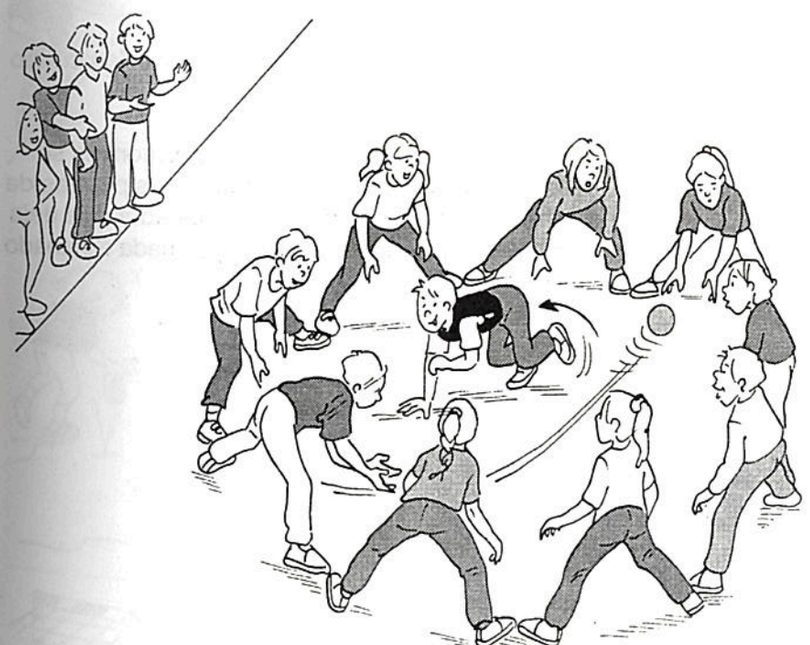
Una pelota (dos para la primera variante).

Acciones predominantes

Apuntar a un arco, esquivar, adoptar una posición que exija buen equilibrio y esfuerzo físico (el ejercicio permite estirar los músculos posteriores del muslo y hacer trabajar los de la espalda y, para el jugador central, los músculos de los brazos).

Desarrollo del juego

En posición de piernas separadas, los niños forman un círculo, tocando cada uno el pie de su



vecino. En el centro del círculo un jugador se pone en cuadrupedia. Haciendo rodar la pelota por el suelo, los niños que constituyen el círculo deben tocar al jugador central. Éste trata de esquivar la pelota manteniendo por lo menos tres apoyos en el suelo. El jugador que lo toca lo reemplaza.

Duración

Alrededor de 15 minutos.

Variantes

- Los niños constituyen dos equipos con un mismo número de jugadores; por consiguiente, dos círculos. En el centro de cada círculo hay un jugador del equipo adversario que está en cuadrupedia (en cuatro patas). Tan pronto lo tocan, es reemplazado por uno de sus compañeros, sabiendo que todos los jugadores deberán pasar al medio. El equipo ganador es el primero en lograr que todos sus adversarios pasen al medio.

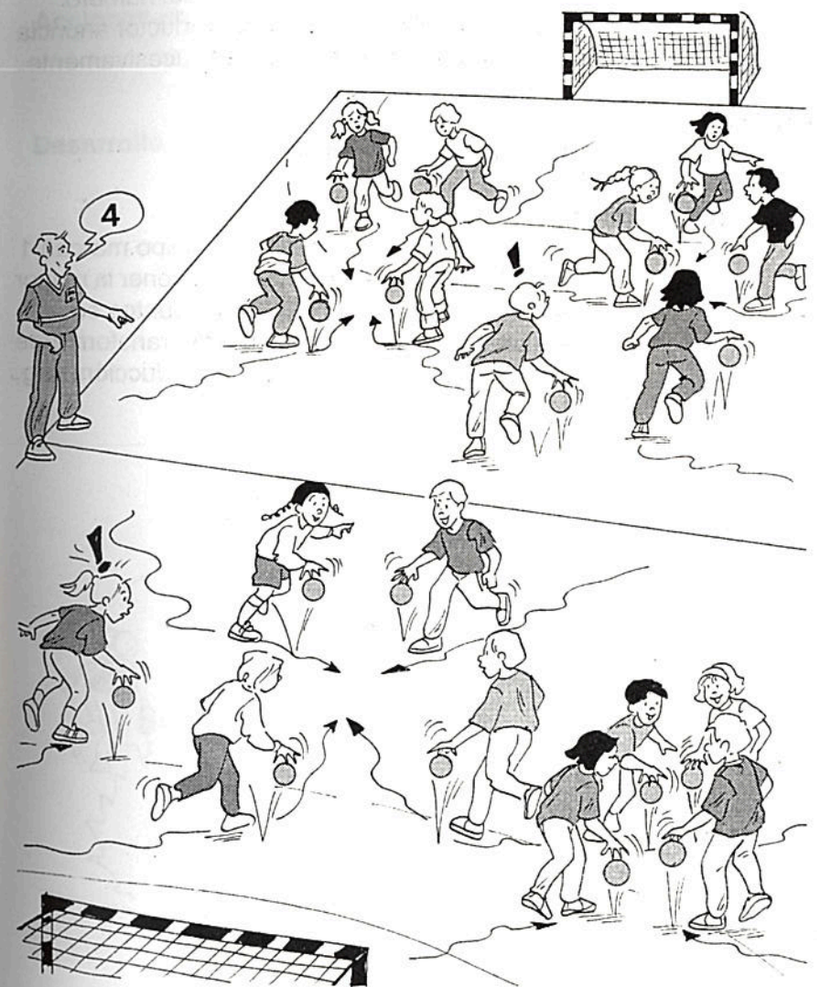
- El jugador central está en cuadrupedia (en cuatro patas).

- Ya no hay un jugador en el medio. Entonces se procura hacer pasar la pelota entre las piernas de un compañero. Es penalizado el jugador que deja pasar la pelota: juega de espaldas. Queda eliminado si pierde por segunda vez.

JUEGO Nº 5: "Los grupos"

Material

Una pelota por jugador. El espacio debe ser suficientemente amplio para que los jugadores se desplacen libremente sin lastimarse.



Acciones predominantes

Dominar la pelota dribleando, evitar a los otros jugadores y reaccionar rápidamente ante una señal.

Desarrollo del juego

Dribleando, los jugadores caminan o corren en todas las direcciones en determinado espacio. Ante la señal, se reagrupan en función del número indicado por el conductor: si el conductor anuncia 4, forman grupos de cuatro y así sucesivamente.

Duración

Alrededor de 10 minutos.

Cómputo de los puntos

Los jugadores que no forman un grupo marcan 1 punto; la finalidad es evidentemente tener la menor cantidad posible de puntos. Estos puntos se cuentan al final del partido y pueden transformarse en compromisos (ver final de la Introducción, pág. 11).

JUEGO Nº 6: "La urraca ladrona"

Material

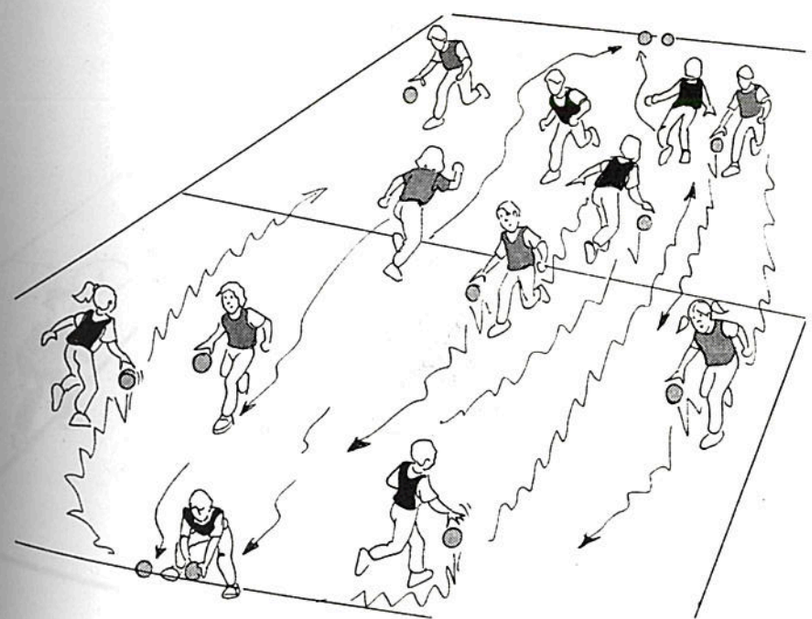
Un área de juego de la dimensión propia de una cancha de hándball, dos arcos (o dos aros) y una pelota por jugador.

Acciones predominantes

Correr largo tiempo, driblear y eludir a los otros jugadores.

Desarrollo del juego

Cada equipo está sobre su terreno y las pelotas puestas en las dos zonas de arco. Ante la señal,



cada jugador corre dentro del campo adversario, se adueña de una de sus pelotas y la introduce en su campo dribleando.

Duración

Un máximo de 10 minutos.

Cómputo de los puntos

Al final del tiempo reglamentario, ha ganado el equipo que tiene más pelotas en su arco. Penalizar a los "tramposos" (los que toman muchas pelotas o molestan y empujan a sus compañeros): se los hace salir de la cancha durante treinta segundos.

JUEGO Nº 7: "Carrera ante el llamado"

Material

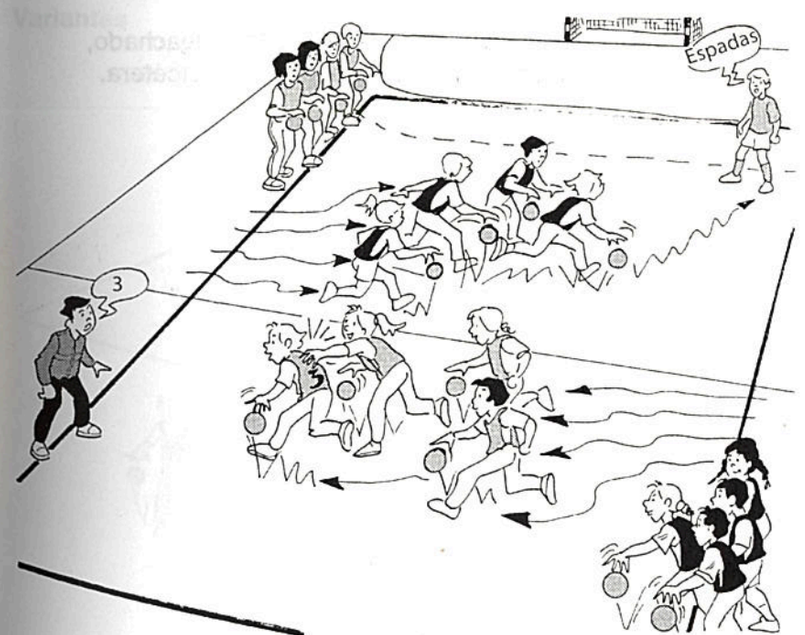
Una pelota por jugador y una cancha de básquetbol (zona de desaceleración).

Acciones predominantes

Driblear acelerando y cambiar rápidamente de régimen (de perseguidor a perseguido y viceversa).

Desarrollo del juego

Los jugadores se agrupan de a cuatro, llevando cada uno un número, de 1 a 4. Se ubican alineados en un costado de la cancha. Cuando el



conductor llama a un número, los jugadores correspondientes corren hacia la línea contraria dribleando. Los otros jugadores del equipo se lanzan en su persecución también dribleando y tratando de tocar adelante a los que hayan alcanzado la línea. Cuando todos los jugadores llegaron al otro lado, el conductor anuncia otro número y vuelven a empezar.

Duración

Alrededor de 10 a 15 minutos.

Cómputo de los puntos

1 punto por acción lograda: haber tocado o no dejarse tocar.

Variantes

- Reemplazar los números con nombres de naipes, con familias de jugadores (delantero, zaguero, pivot o arquero), o con letras.
- Variar las posiciones de partida: agachado, sentado, arrodillado, boca abajo, etcétera.

JUEGO Nº 8: "El lugar de estacionamiento"

Material

Una pelota por jugador y conos (una de menos en la que no hay jugadores).

Acciones predominantes

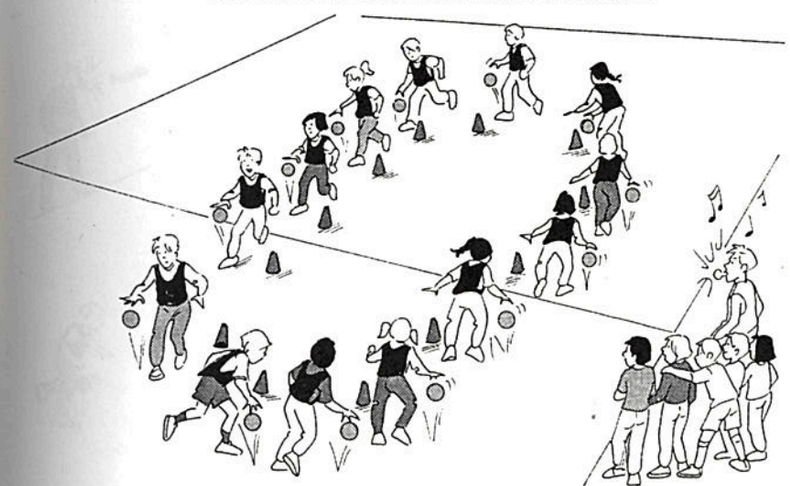
Driblear trotando, los jugadores giran alrededor de los conos puestos en círculo o en rectángulo. No tienen derecho a desdoblarse. Ante la señal, cada uno debe detenerse delante de un cono libre. Queda eliminado el jugador que no haya encontrado lugar. Se levanta un cono y se reinicia el juego hasta que sólo queda un participante.

Duración

Un máximo de 10 minutos.

Variantes

- Efectuar los recorridos en diferentes condiciones (sobre un pie, retrocediendo, etcétera).
- Los jugadores eliminados giran alrededor de los otros dribleando en sentido contrario.



JUEGO Nº 9: "Uno de menos"

Material

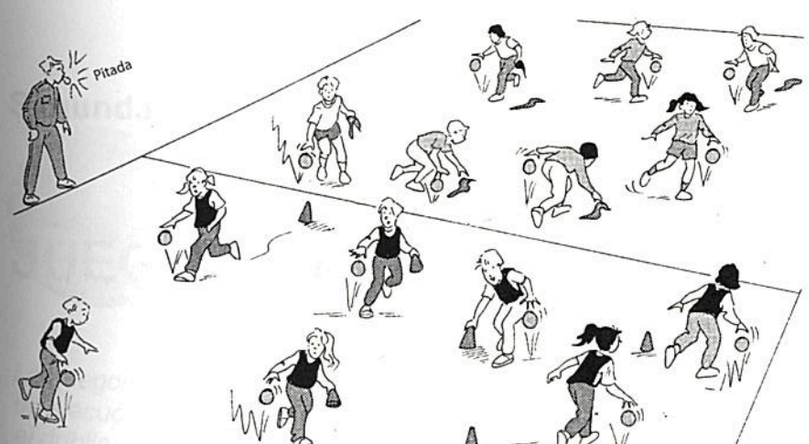
Una pelota por jugador, un número de objetos (conos, pañuelos, etcétera) menor que el de los jugadores.

Acciones predominantes

Driblear caminando, evitar a los otros jugadores, depositar en el piso o recoger un objeto sin cesar de driblear y reaccionar ante una señal sonora.

Desarrollo del juego

Todos los jugadores avanzan libremente, dribleando, sobre una cancha delimitada. Algunos tienen un objeto que deben dejar en el suelo ante la primera señal. Continúan desplazándose dribleando. Ante la segunda señal, todos los jugadores deben recuperar uno de los objetos depositados en tierra. Quedan eliminados quienes



no pudieron atrapar nada y así hasta el último (por supuesto, a medida que el partido avanza, retirar algunos objetos a fin de que su número sea menor al de los jugadores aún en carrera). Los jugadores eliminados se reagrupan en una zona de la cancha y driblean procurando servirse mutuamente de las pelotas.

Duración

Alrededor de 10 minutos.

Variante

- Modificar la forma de los desplazamientos: en punta de pie, retrocediendo y con desplazamientos laterales del pie.

Segunda parte

JUEGOS DE MANIPULACIÓN

Los juegos de manipulación permiten mejorar la destreza, la velocidad de ejecución y la precisión en la conducción de la pelota, el esquive, el dríbling y el pase.

JUEGO Nº 10: "Los ladrones"

Material

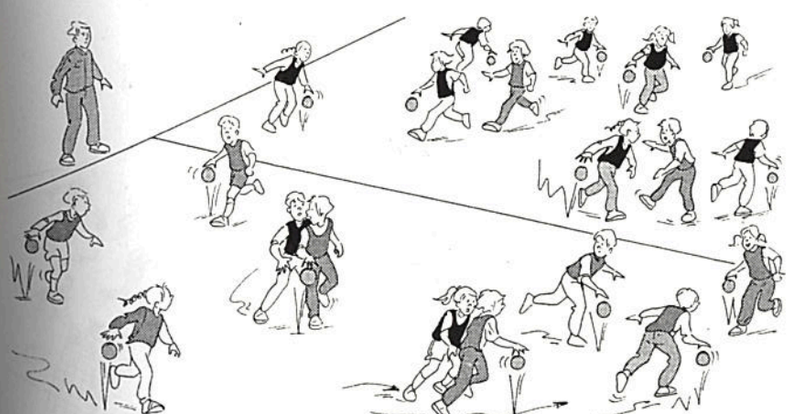
Una pelota por dribleador (los "ladrones" no tienen balón).

Acciones predominantes

Conducir la pelota protegiéndola, huir sirviéndose del cuerpo como pantalla (comportamientos básicos del hándball).

Desarrollo del juego

Los niños se reagrupan de a cinco o de a seis. Cada grupo está compuesto por un "ladrón" que, mientras sus compañeros actúan dribleando sobre un terreno delimitado, él tratará de robar la pelota o de inducirlos a que la pierdan: pérdida de la pelota, toque con el pie, reinicio del dríbling, una vez que tocó la pelota (doble dríbling) y caminar con la pelota. Toda pérdida de la pelota implica un cambio de rol entre "ladrón" y dribleador.



Duración

Alrededor de 10 minutos.

Variante

- Los jugadores constituyen un equipo que se enfrenta con otros jugadores (contar cuatro veces menos "ladrones" que dribleadores). Intentan robar la mayor cantidad de pelotas durante 3 ó 4 minutos. Una vez que transcurrió este lapso, se cuentan los puntos y después se intercambian los roles hasta que todos los participantes hayan sido "ladrones".

JUEGO Nº 11: "La peste"

Material

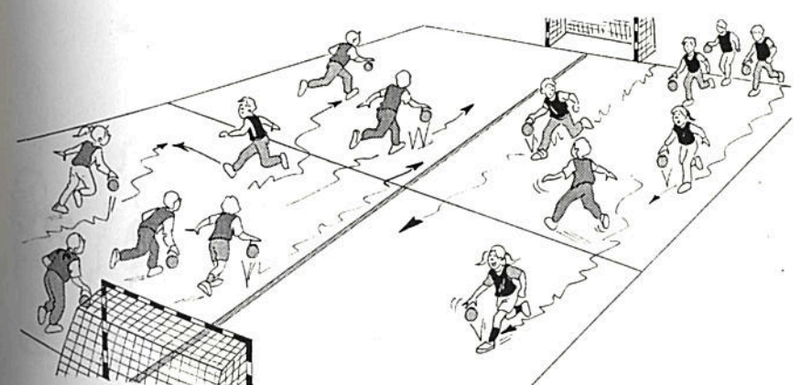
Una cancha de hándball utilizada en su longitud, una pelota por jugador, con excepción de la zona afectada por la "peste".

Acciones predominantes

Conducir la pelota en sprint, perfilándose y girando y realizando falsos ataques.

Desarrollo del juego

Uno de los jugadores –el "apestado"– se ubica sin balón en la mitad de la cancha. Los otros –alrededor de diez– están sobre la línea de fondo. Ante la señal, dribleando deben alcanzar la línea contraria sin dejarse tocar por el "apestado". Durante el partido, los jugadores no pueden salir de los límites de la cancha. Quedan eliminados los que son tocados. Cuando todo el mundo queda eliminado, volver a empezar con un nuevo "apestado".



Duración

Hasta la eliminación del último participante.

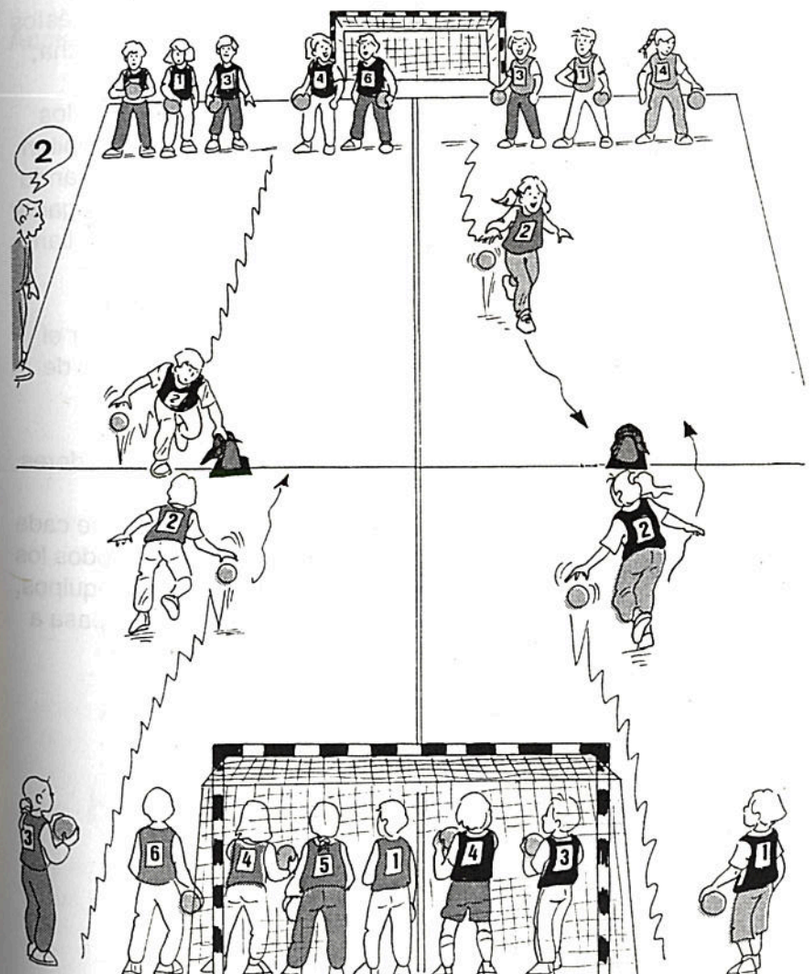
Variantes

- Enfrentar dos equipos: el que primero toque a todos los jugadores adversarios ganará l punto. Los dos equipos juegan al mismo tiempo sobre las medias canchas.
- El "apestado" también tiene la pelota y driblea.

JUEGO Nº 12: "Los torneos"

Material

Una pelota por jugador, dos conos y dos pecheras (o pañuelos).



Acciones predominantes

Reaccionar ante la señal, driblear corriendo lo más rápidamente posible y atrapar un objeto conservando el control de la pelota.

Desarrollo del juego

Sobre la cancha de hándball, dividida en dos en sentido longitudinal, constituir cuatro equipos de tres a seis jugadores, llevando cada uno de éstos un número. En la mitad de cada media cancha, poner un cono con una pechera encima.
El conductor del juego llama a un número y los cuatro jugadores correspondientes se precipitan dribleando para recoger la pechera conservando el dominio de la pelota. Marca 1 punto cada jugador que se apodera de la pechera. El conductor llama entonces a un nuevo número.

Disponer que todos los jugadores pasen por el mismo lado del cono para evitar los riesgos de choque.

Organizar las finales de perdedores y vencedores.

Se puede organizar el juego de manera que cada jugador se enfrente sucesivamente con todos los jugadores adversarios: en uno de los dos equipos, el jugador Nº 1 pasa a ser el Nº 6, el Nº 2 pasa a ser el 1, etcétera.

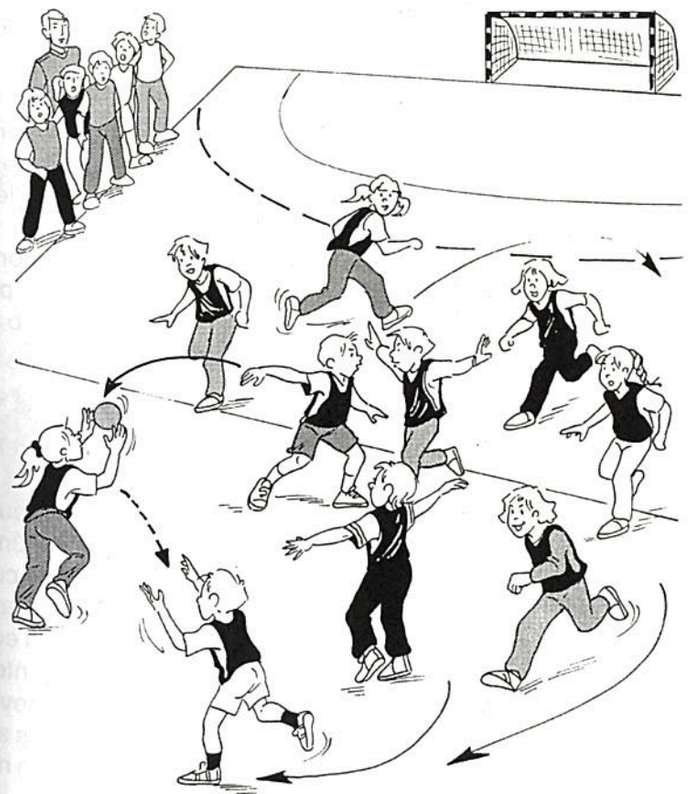
JUEGO Nº 13: "El pase de diez"

Material

Una pelota y una cancha suficientemente amplia para organizar simultáneamente muchos partidos si el número de jugadores lo exige.

Acciones predominantes

Efectuar pases a sus compañeros, estando detenido o en movimiento, desmarcarse (para los jugadores que no llevan la pelota), anticipar las trayectorias de la pelota y marcar a los jugadores.



Desarrollo del juego

Constituir dos equipos de cuatro a cinco jugadores solamente (esto les permite tocar la pelota con más frecuencia). Los equipos se enfrentan dos contra dos. La puesta en juego se efectúa mediante una separación con dos jugadores tomados cada uno en un equipo. El que atrapa la pelota hace un pase a uno de sus compañeros y así sucesivamente: los jugadores deben hacerse diez pases sin que el equipo adversario intercepte la pelota y sin que esta última caiga al suelo.
Si la pelota cae, el cómputo vuelve a cero: el primero que la recupera la vuelve a lanzar a uno de sus compañeros, pero no a quien acaba de perder la pelota (de manera que la pelota está siempre en manos del mismo equipo).

Duración

Se juega hasta que un equipo ha efectuado sus diez pases. Si esta primera partida no supera los 5 ó 6 minutos, después se puede efectuar el desquite. De lo contrario, si ningún equipo llega a diez, se impondrá una duración máxima de 10 minutos, al cabo de la cual el equipo ganador es el que tiene el balón en la mano. También se puede disminuir, en caso de necesidad, el número de pases que haya que realizar.

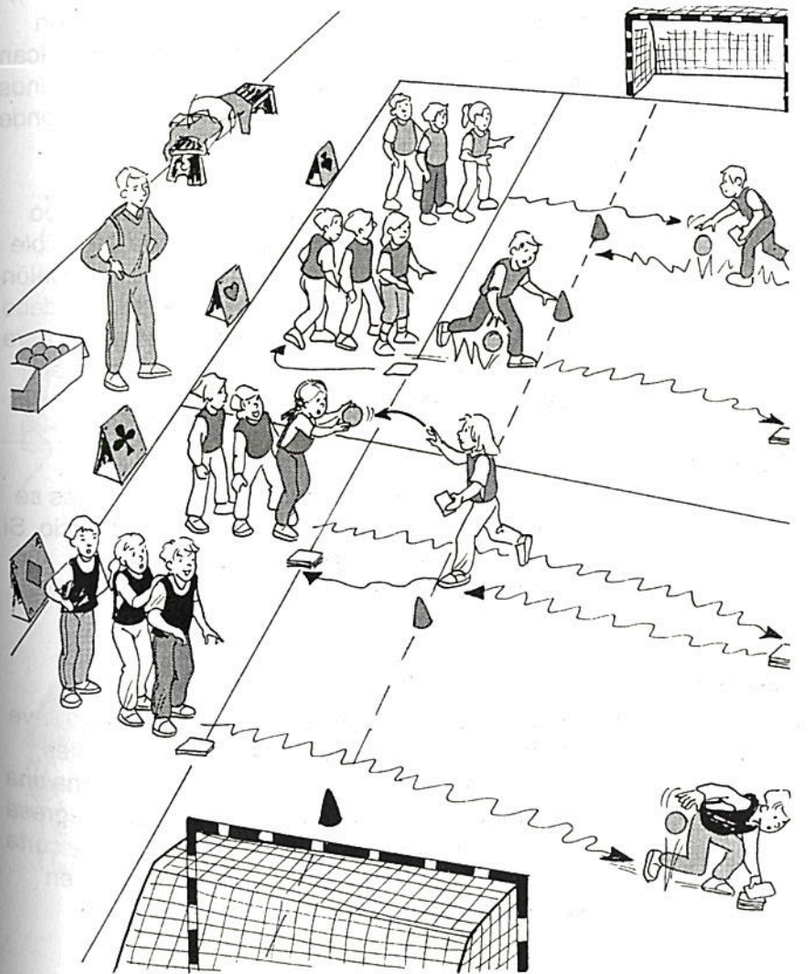
Variantes

- Imponer diferentes formas de pases: con rebote, con las dos manos, etcétera.
- Balón rey: cada equipo escoge un rey sin que el adversario lo sepa. El docente –que es el único que conoce la identidad de los dos reyes– cuenta los puntos en silencio: cada vez que el rey atrapa la pelota, asigna 1 punto a su equipo. Si un equipo adivina quién es el rey adversario, el docente detiene el juego, revela la identidad de los reyes (si es que los alumnos no la descubrieron ellos solos) y anuncia el puntaje. Los alumnos eligen un nuevo rey.

JUEGO Nº 14: "La carrera con naipes"

Material

Cuatro pelotas, cuatro conos y cuatro mazos de treinta y dos naipes.



Acciones predominantes

Driblear corriendo lo más rápidamente posible, recoger un objeto conservando el control de la pelota, cambiar de dirección y hacer un pase corriendo siempre.

Desarrollo del juego

Constituir cuatro equipos de cuatro a seis jugadores. Los equipos se ubican sobre una misma línea (lateral de una cancha de hándball), estando los jugadores en hilera, como para un relevo. Al frente, sobre la línea contraria, se ubican los mazos de naipes. Entre los dos, a por lo menos 2 metros de los relevantes, las conos indican dónde ha de hacerse el pase.

Ante la señal, el primer jugador de cada equipo corre para recoger un naipe, dentro de lo posible sin cesar de driblear (de lo contrario, tiene el balón con una mano). Regresa hacia su equipo, que debe atraparla con las dos manos; sin dejarla caer, para evitar que su equipo pierda tiempo. Efectúa el mismo recorrido y así sucesivamente.

Duración

La partida termina cuando el mazo de naipes se reconstituyó totalmente sobre la línea de inicio. Si la partida dura demasiado tiempo (no ha de exceder los 15 minutos), habrá que limitar el número de naipes.

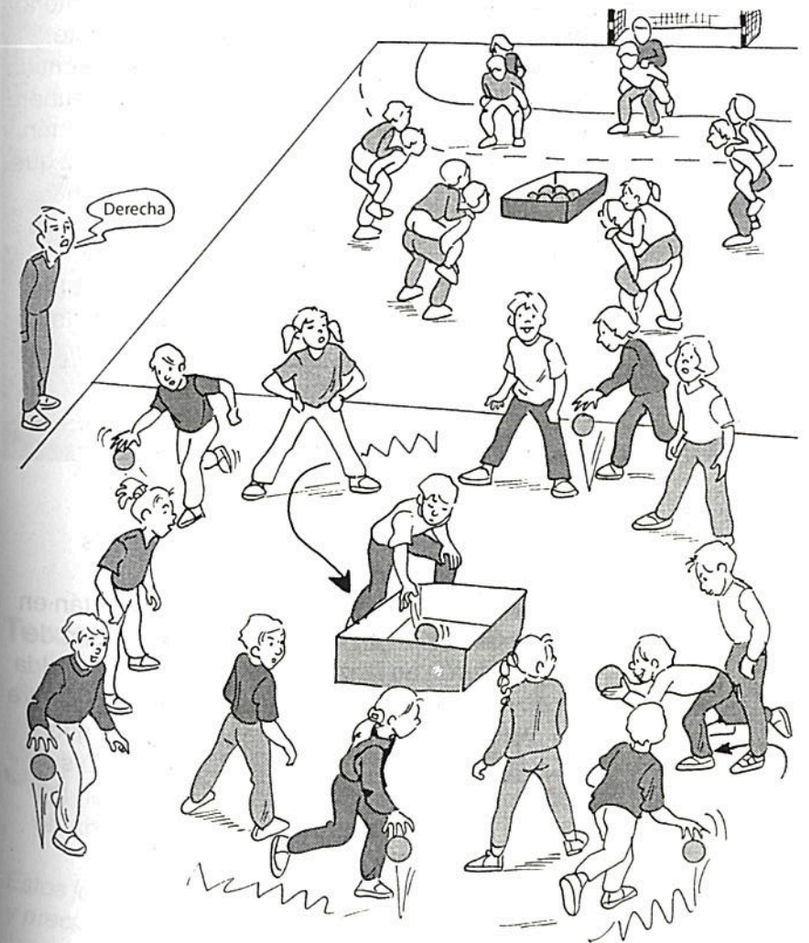
Variante

- Jugar al azar pidiendo que cada equipo sólo lleve un color o sólo un valor (sotas, los 7, los ases, etcétera). Por consiguiente, si el alumno toma una carta mala, la pone al costado del mazo y regresa con las manos vacías (cada equipo baraja y corta su mazo). El equipo ganador es el primero en llevarse todos los naipes que se le pidieron.

JUEGO Nº 15: "El balde lleno"

Material

Una pelota para dos jugadores, un receptáculo para contener todas las pelotas (caja de cartón o de características similares, etcétera).



Acciones predominantes

Correr y driblear en círculo, estar atento a la señal y al sentido que se les dé.

Desarrollo del juego

Los jugadores se agrupan en parejas que constituyen un círculo de por lo menos 10 metros de diámetro, en cuyo centro se halla el receptáculo. Ante la señal del docente que al mismo tiempo indica un sentido de rotación, el jugador de la pareja que se encuentra en el interior del círculo da la pelota a su compañero. Éste, dribleando, efectúa un giro completo en el sentido indicado y pasa entre las piernas de su compañero antes de depositar la pelota en la caja de cartón. Queda eliminado quien llega último. Una vez que quedan eliminados, los jugadores continúan girando en círculo pero ya no tienen derecho a ir a depositar su pelota.
Se reinicia la prueba invirtiendo los roles de los dos jugadores y eventualmente, el sentido de la carrera.

Duración

Hasta la eliminación del penúltimo jugador.

Variantes

- Cambiar las formas de pasar por entre los compañeros al comienzo.
- La caja vacía: al comienzo, las pelotas están en la caja de cartón en la mitad del círculo. Uno de los jugadores de la pareja sube sobre la espalda de su compañero. Ante la señal, baja, pasa entre las piernas de su compañero, efectúa un giro dribleando, deposita la pelota a los pies de su compañero (vigilar para que se inmovilicen las pelotas) y vuelve a montar sobre la espalda de aquél. Queda eliminado quien llega último.

Tercera parte

JUEGOS DE DESTREZA

Estos juegos desarrollan el dominio gestual (habilidad motriz, esquive y precisión) y la motricidad en los desplazamientos, con o sin pelota.

JUEGO Nº 16: "El regalo"

Material

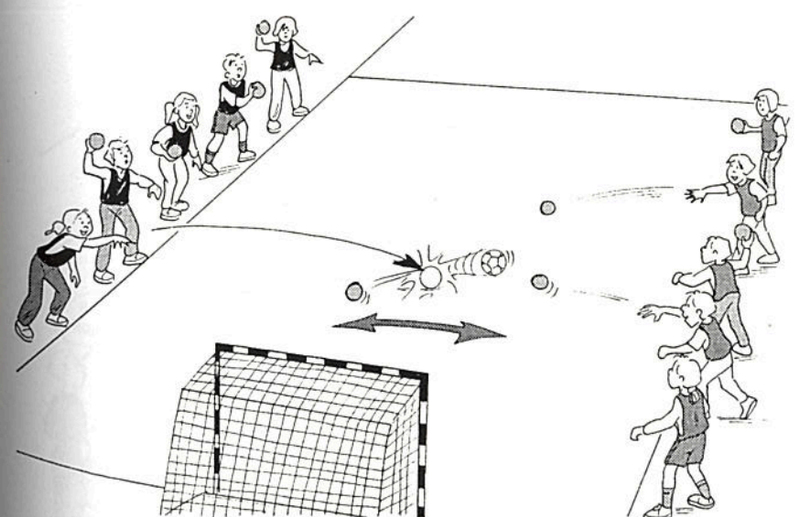
Una pelota cada dos alumnos como mínimo (ideal una para cada alumno), una pelota medicinal de 3 kilos para dos equipos.

Acciones predominantes

Lanzar con fuerza y destreza sobre un objeto y recuperar la pelota rápidamente.

Desarrollo del juego

Constituir dos equipos de cuatro o cinco jugadores cada uno. Los dos equipos se alínean frente a frente sobre las líneas del costado de la cancha. Entre ellas, en el medio, se deposita una pelota medicinal en el suelo. Lanzando su pelota por encima, los



jugadores deben desplazar una pelota medicinal de modo que la empujen hacia el campo adversario. Se trata pues de recuperar una pelota lo más rápidamente posible a fin de volver a lanzarla con rapidez.

Duración

Alrededor de 15 minutos.

Cómputo de los puntos

Contar 1 punto cada vez que un equipo toca la pelota medicinal. Premiar con 3 puntos al equipo que, al final del juego, no tiene la pelota medicinal en su campo.

JUEGO Nº 17: "Las tres palmadas"

Material

Una pelota por jugador.

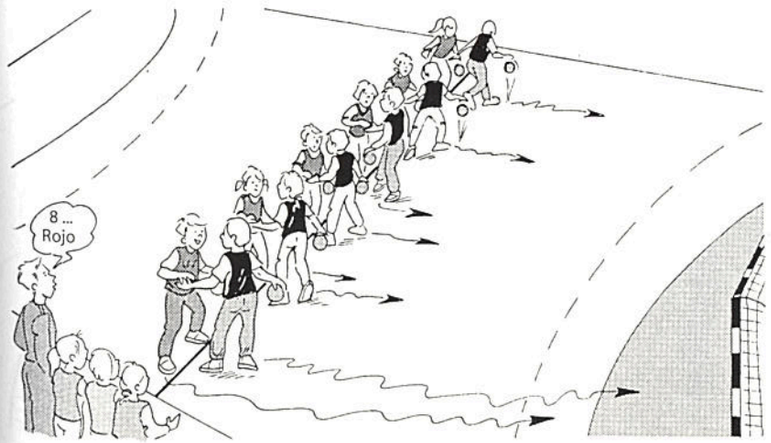
Acciones predominantes

Poner a prueba su velocidad de análisis y su velocidad de reacción, tener la pelota con una mano, avanzar muy rápidamente dribleando, concentrarse y estar atento.

Desarrollo del juego

Los jugadores están frente a frente, de una y otra parte de la línea media y tienen su pelota en una mano. Uno de los dos palmea tres veces la mano de su adversario. Al tercer contacto, sale rápidamente dribleando, para ganar el fondo de la cancha sin dejarse tocar por su adversario. Invertir los roles en cada pasada.

Duración



Los jugadores efectúan alrededor de 8 pasadas.

Cómputo de los puntos

1 punto por acción lograda (haber tocado o no dejarse tocar).

Variante

- El conductor asigna una característica a cada uno de los dos grupos de jugadores ubicados de uno y otro lado de la línea (número par o impar, color rojo o azul, cara o ceca). Esto aumenta la incertidumbre sobre el régimen de cazador y cazado y exige mayor atención por parte de los jugadores.

JUEGO Nº 18: "Una pelota de menos"

Material

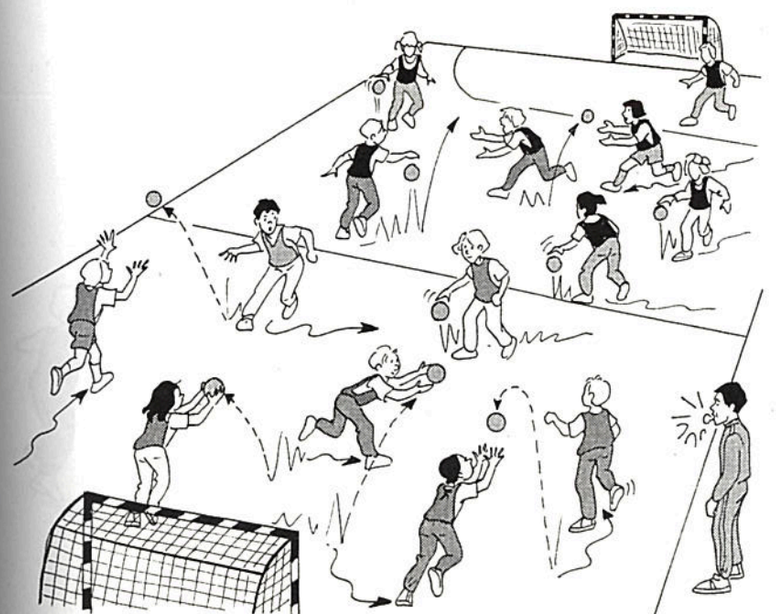
Cinco pelotas para seis jugadores.

Acciones predominantes

Aprender a movilizar la muñeca y el antebrazo para hacer que la pelota rebote más arriba, recuperar la pelota y driblear.

Desarrollo del juego

Los jugadores avanzan libremente dribleando en un espacio determinado, con excepción de algunos jugadores sin balón. Ante la señal, cada uno hace rebotar su pelota lo más alto posible y debe



recuperar otra saltando o precipitándose muy rápidamente hacia arriba.

Duración

Alrededor de 10 minutos.

Cómputo de los puntos

Todos los jugadores sin balón marcan 1 punto. Es ganador el equipo que tiene menos puntos.

Variante

- Hacerla rodar por el suelo.

JUEGO Nº 19: "La pelota cazadora"

Material

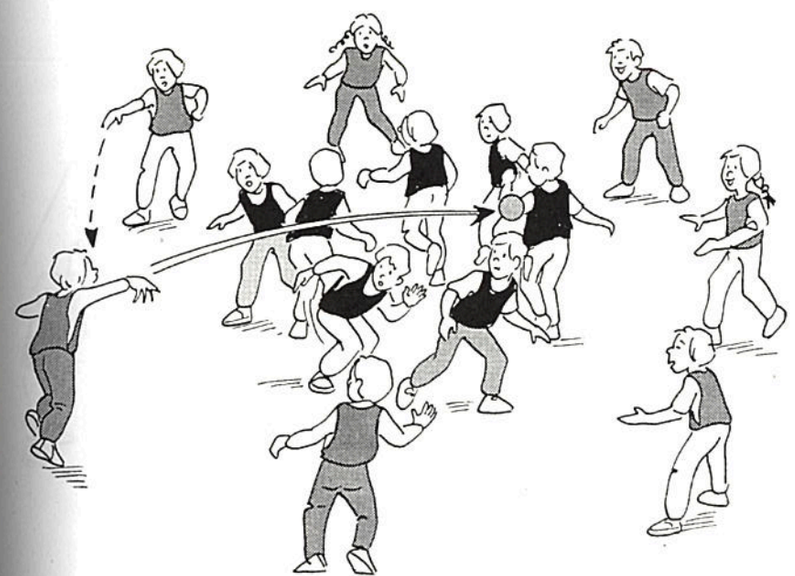
Una pelota de goma-espuma.

Acciones predominantes

Apuntar a un blanco móvil, recuperar la pelota y efectuar pases precisos.

Desarrollo del juego

El equipo de los "cazadores" forma un círculo de 8 a 10 metros de diámetro, en medio del cual se ubica el adversario ("la presa"). Los "cazadores" se esfuerzan para tocar a la "presa" con la pelota. Los jugadores tocados salen del círculo y se ubican al lado del docente por orden de eliminación. Si uno de los cazados atrapa al vuelo la pelota, esto



permite que el primer eliminado vuelva a entrar en el círculo. Si la pelota rueda en el círculo, la "presa" no tiene derecho a tocarla so pena de eliminación.

Duración

Ya sea que se cronometre el tiempo de cada equipo en eliminar a todos los jugadores adversarios: es ganador el equipo que haya sido más rápido; o bien, que se juegue durante un lapso determinado (entre 3 y 4 minutos); a su término habrá ganado el equipo que tomó más prisioneros (por supuesto, los dos equipos deben haber desempeñado los dos roles).

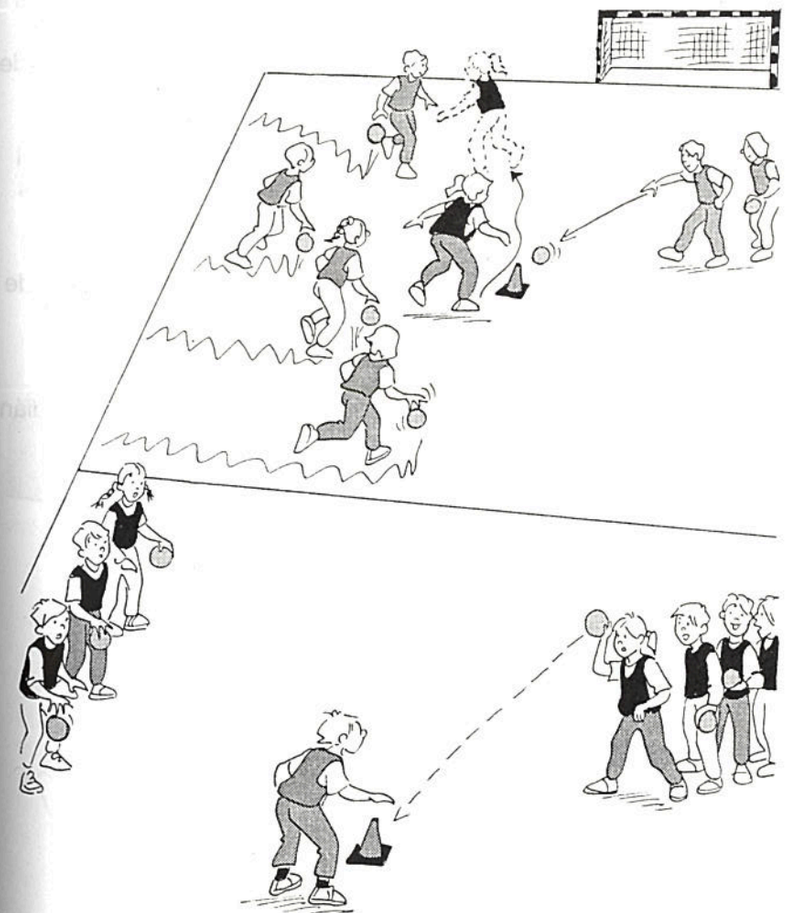
Variantes

- Los "cazadores" y la "presa" se mezclan en el medio y sobre el círculo. Con una o dos pelotas, cada uno intenta tocar a los jugadores del equipo adversario a fin de eliminarlos.
- Toda pelota interceptada por una "presa" elimina el "cazador" que sale del juego creando un vacío en el círculo.

JUEGO Nº 20: "El zueco"

Material

Un cono por grupo de cinco a ocho jugadores, una pelota por jugador (salvo para los defensores), una cancha de hándball dividida en su ancho en tantas zonas como haya grupos en ella.



Acciones predominantes

Apuntar, lanzar y driblear evitando dejarse tocar.

Desarrollo del juego

Las zonas son delimitadas para cada jugador por líneas laterales que los dribleadores no tienen derecho a atravesar.

En cada zona se ubica un defensor al lado del cono, frente a otros jugadores encolumnados. Éstos, uno después del otro, tratan de voltear el cono lanzando contra él. Si no llegan a tocarlo, recuperan su pelota y aguardan, dribleando desde el otro lado. Si un lanzador voltea el cono, el guardián lo pone en su lugar mientras los dribleadores intentan reunir a los lanzadores. El defensor debe tratar de tocar a los dribleadores (quien volteó el cono es intocable). Si todos los lanzadores fracasaron, después del último lanzamiento, los dribleadores deben, a pesar de ello, volver y el guardián puede tocar a uno (el último lanzador es también intocable).

Reanudar un nuevo partido cambiando de guardián y modificando el orden de pasaje de los lanzadores.

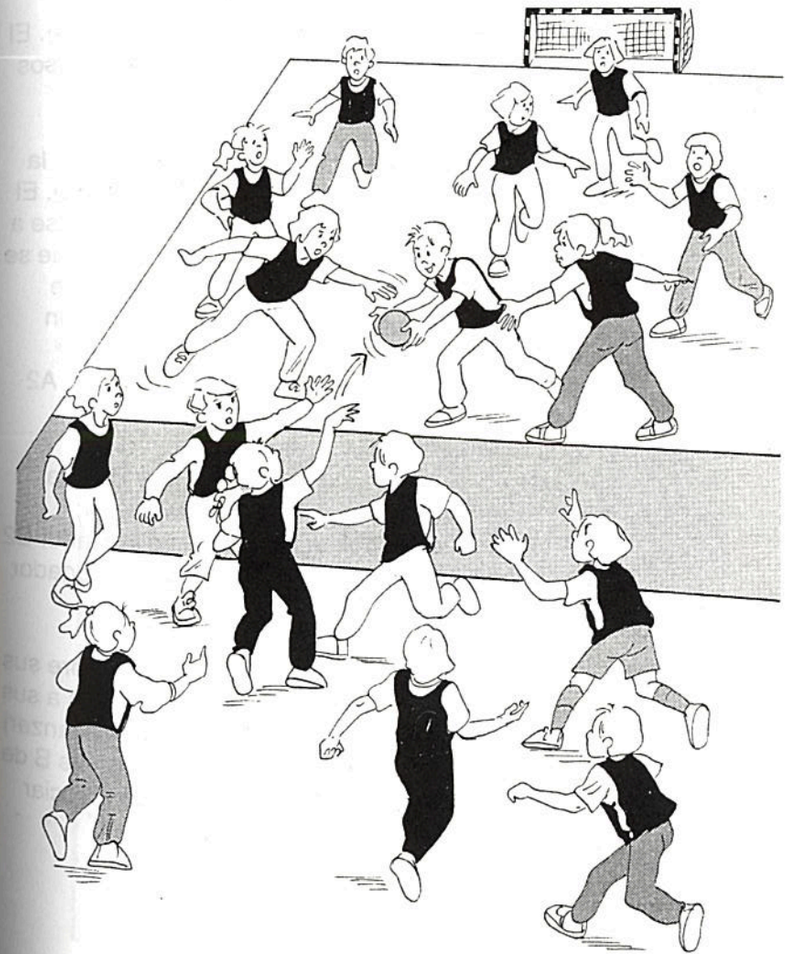
Duración

10 a 15 minutos.

JUEGO Nº 21: "La limpieza"

Material

Una pelota de goma-espuma y pecheras de dos colores diferentes. Una cancha de vóleibol (sin red, ni postes) facilitará la ejecución gracias a las líneas de 3 metros.



Acciones predominantes

Hacer pases, lanzar sobre un blanco móvil e interceptar la pelota.

Desarrollo del juego

Los dos equipos A y B reparten sus jugadores de manera pareja en las dos zonas traseras (1 y 2) de la cancha de vóleibol (detrás de la línea de los 3 metros). La zona 1 se asigna al equipo A, la zona 2 al equipo B (fuera de la puesta en juego, ningún jugador tiene derecho a penetrar en la zona comprendida entre las dos líneas de 3 metros). El juego tiene como finalidad expulsar a los intrusos de su campo.

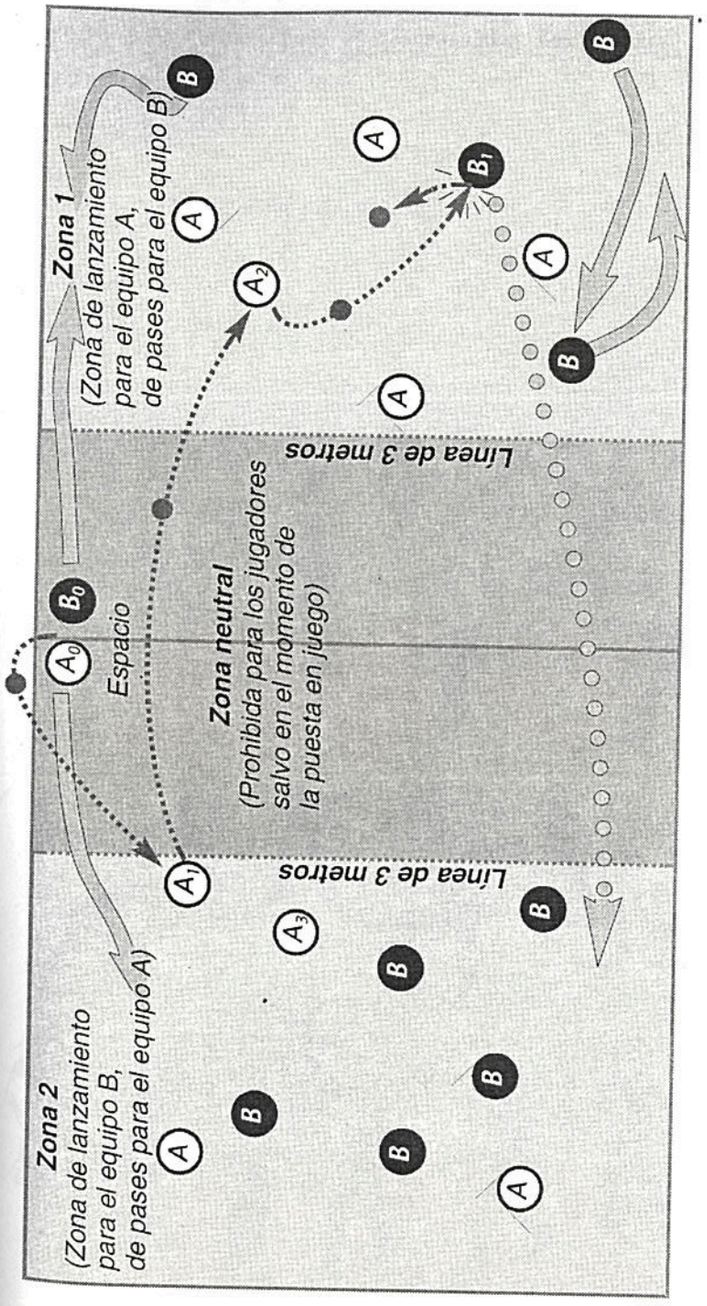
Para la puesta en juego, hacer un vacío sobre la línea central de la cancha (jugadores A0 y B0). El jugador A1 que recupera la pelota hace un pase a un compañero, A2, situado en la otra zona, que se convierte en la zona de lanzamiento para este equipo (zona 1). El receptor A2 lanza sobre un jugador B1 de la zona 1:

–Si B1 es tocado, va a la zona 2. El lanzador A2 debe entonces hacer un pase a uno de sus compañeros A3 de la zona 2 y se reinicia;

–Si B1 no es tocado, los jugadores A y B de la zona 1 se esfuerzan en recuperar la pelota;

–Si B1 bloquea la pelota, la pasa a un lanzador B2 de la zona 2, quien trata de alcanzar a un jugador A de su zona.

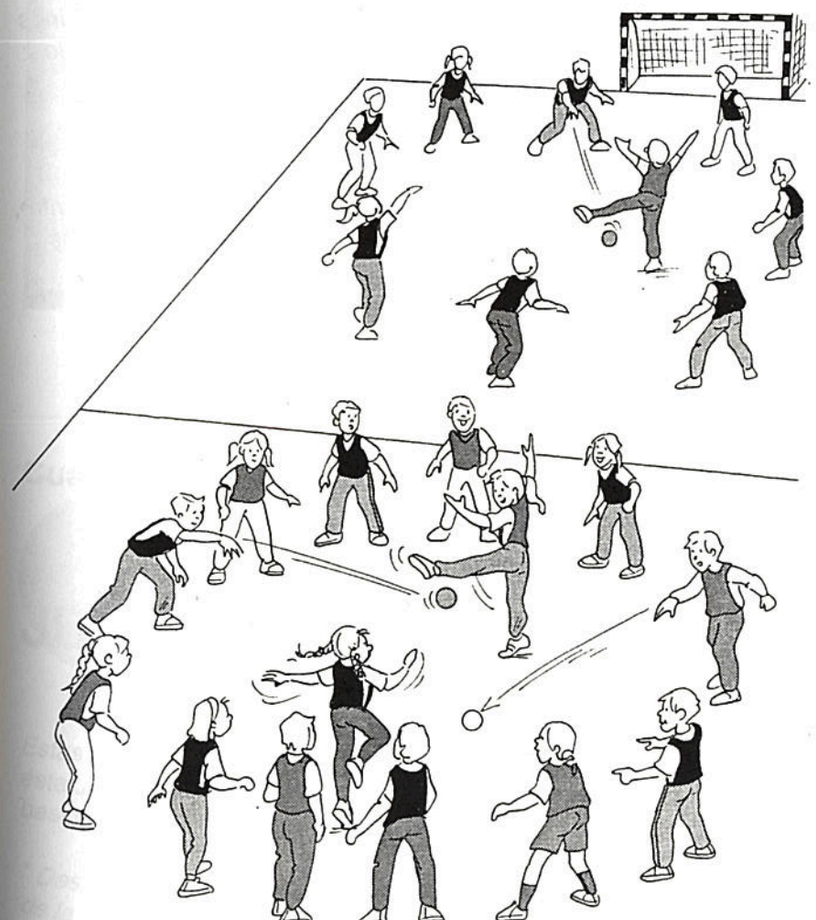
Los jugadores A de la zona 2 no lanzan sobre sus adversarios y se contentan con hacer pases a sus compañeros de la zona 1 (los cuales deben lanzar) y de eludir los lanzamientos de los jugadores B de la zona 1. Es ganador el equipo que logra vaciar su zona de lanzamiento de los jugadores adversarios. Después los lanzadores se convierten en pasadores y viceversa.



JUEGO Nº 22: "La danza de la pelota"

Material

Una pelota por equipo.



Acciones predominantes

Para los lanzadores, lanzar con precisión, recuperar rápidamente la pelota y efectuar buenas alternativas prácticas; para el bailarín, esquivar la pelota manteniendo un apoyo en el suelo.

Desarrollo del juego

Cada equipo forma un círculo en la mitad del cual se halla un jugador del equipo adversario, el bailarín, quien debe evitar que la pelota le toque las piernas. El primer equipo que lo logra marca un punto. Después se cambian los dos bailarines hasta que todos hayan pasado y se totalicen los puntos.

Variante

- *Los jugadores de los dos equipos se ubican alternadamente en un mismo círculo. En el centro, un bailarín de cada equipo intenta esquivar los lanzamientos del adversario.*

Cuarta parte

JUEGOS DE DEFENSA

Estas formas de juegos permiten ejercitar mejor las piernas, cualidad ésta que es necesaria para construir la defensa individual y colectiva: basculación y cambios de dirección.*

** Desplazamiento colectivo de los jugadores, siguiendo la trayectoria de la pelota.*

JUEGO Nº 23: "La puerta cerrada"

Material

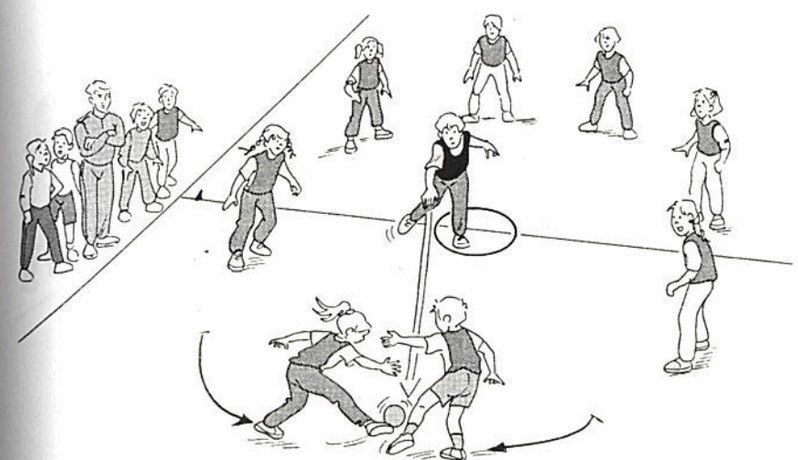
Una pelota por equipo y un aro.

Acciones predominantes

Lanzar con precisión y rechazar o detener la pelota con los brazos o las piernas.

Desarrollo del juego

Cada equipo forma un círculo en medio del cual se halla un jugador del equipo adversario, el lanzador. Este último, manteniendo siempre un pie dentro del aro, debe hacer pasar la pelota entre dos jugadores del círculo, quienes se esfuerzan en rechazarla o detenerla con los brazos o las piernas. Si la pelota pasa entre dos jugadores, el jugador de la derecha (en relación con la pelota) es eliminado y el círculo se vuelve a formar



conservando el mismo diámetro, el cual aumenta las separaciones.

Duración

Entre 10 y 15 minutos.

Cómputo de los puntos

Una vez que transcurrió la duración del juego, es ganador el equipo que ha perdido menos jugadores.

JUEGO Nº 24: "El guardián del castillo"

Material

Dos pelotas y objetos que hay que defender (conos, tapetes, etcétera).

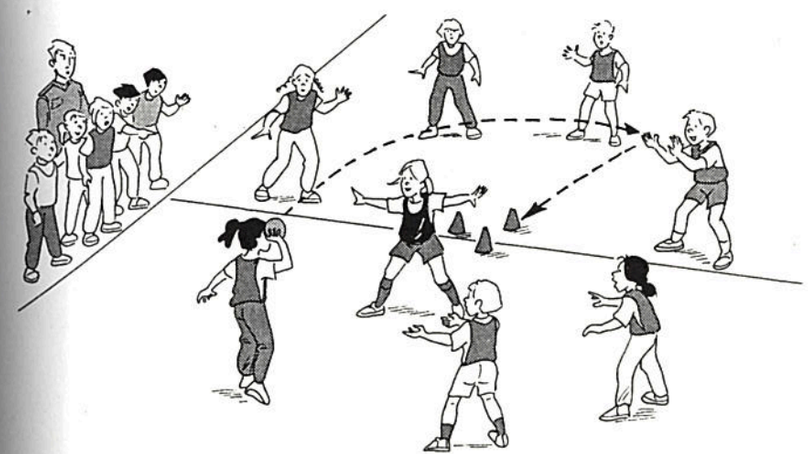
Acciones predominantes

Para los atacantes lanzar con precisión (tirar al blanco), hacer algunos pases, estar atentos; para el defensor, desplazarse para proteger el blanco.

Desarrollo del juego

Cada equipo forma un círculo de 10 metros en cada mitad de cancha, en cuyo centro se hallan tres o cuatro conos (las torres del castillo) defendidas por un jugador del equipo adversario, quien tiene derecho a bloquear la pelota. Los jugadores del círculo deben lanzar contra las torres. El primer equipo que acierta, marca 1 punto y después se cambia de defensor.

Duración



Alrededor de 15 metros.

Variantes

- *Poner objetos de mayor tamaño (alfombra especial o elemento del cajón) con muchos defensores (entonces efectúan la basculación colectiva).*
- *Reemplazar los conos con un atacante (quien debe mantener un pie dentro del aro) vigilado por tres defensores. Los otros atacantes (jugadores del círculo) deben enviarle la pelota para marcar 1 punto.*

JUEGO Nº 25: "El abanico"

Material

No hay material, salvo estas variantes: una o más pelotas por equipo.

Acciones predominantes

Para el atacante, trabajar su juego de piernas y hacer fintas; para los defensores, trabajar la basculación colectiva y hacer toma del oponente.

Desarrollo del juego

Constituir grupos de cinco a seis jugadores. En cada grupo, un atacante se enfrenta con otros jugadores, los defensores. Estos últimos son una columna y se sujetan por la espalda, la cadera o la camiseta. Frente a ellos, el atacante debe tocar al último de la columna, que sus compañeros protegen basculando y tomando al oponente. El jugador se convierte en atacante desde el

momento en el que lo tocan. El que lo precede se ubica al frente de la columna y todos se desplazan de la columna. Durante el partido los jugadores deberán pasar por todos los puestos.

Duración

Alrededor de 10 minutos por partido.

Variantes

- *El atacante driblea.*
- *El primer defensor, el último y después cada jugador pueden tener una pelota.*

JUEGO Nº 26: "La arremetida hacia los aros"

Material

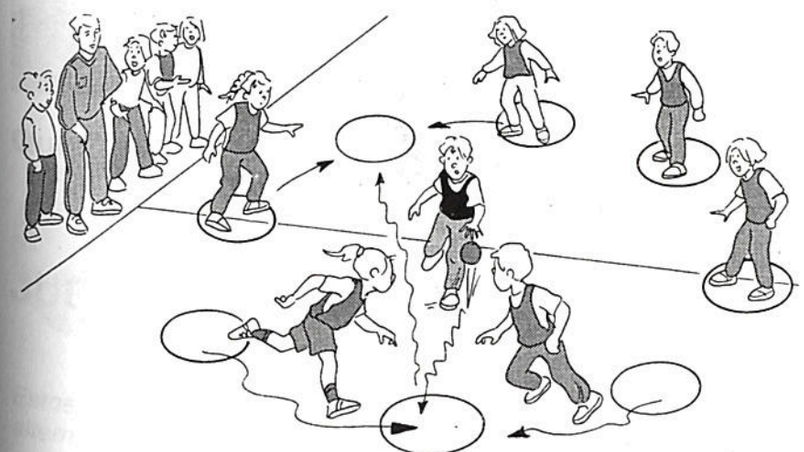
Una pelota y aros (dos más que el número de jugadores).

Acciones predominantes

Para el atacante, hacer fintas dribleando y cambiar de dirección; para los defensores, trabajar la basculación defensiva a fin de cubrir el intervalo.

Desarrollo del juego

Poner los aros en círculo. Los defensores se ubican en los aros, dos de los cuales quedan vacíos. El atacante, dribleando y haciendo fintas, se desplaza en el círculo para tratar de instalarse en un aro libre. Pero los defensores se oponen a ello tratando ellos también de ganar el aro. Cuando



el atacante lo logra, lo remplaza el jugador situado a su izquierda.

Consigna de seguridad

En general, los alumnos no tienen la misma rapidez para reaccionar y por consiguiente los riesgos de choque son mínimos. Sin embargo, hay que recordarles que estén atentos respecto de los otros jugadores que arremeten hacia el aro. En caso de necesidad, se desplazará uno solo de los dos defensores (por ejemplo, quien está a la izquierda del aro codiciado).

Duración

Alrededor de 10 a 15 minutos.

Quinta parte

JUEGOS DE LANZAMIENTO

Estos juegos implican precisión y rapidez y ayudan a decidir la alternativa en el momento del lanzamiento.

JUEGO Nº 27: "La boina invertida"

Material

Una pelota por jugador, cuatro conos, dos arcos y una cancha de hándball.

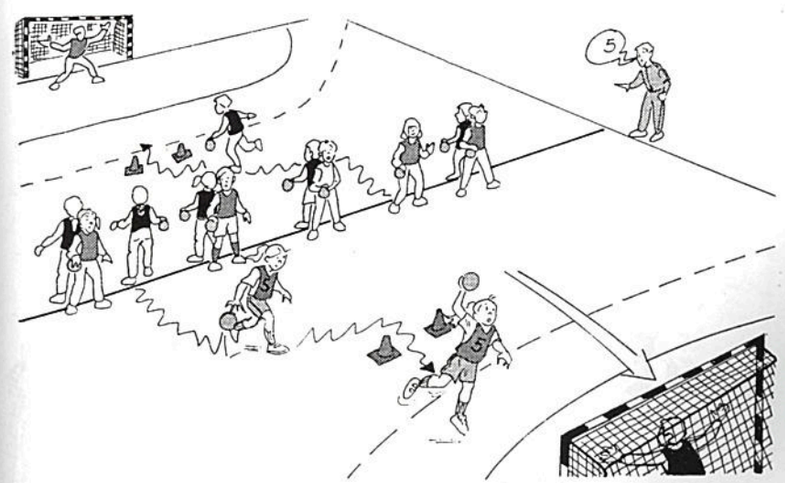
Acciones predominantes

Reaccionar ante una señal sonora o visual, driblear rápidamente, cambiar de dirección y marcar un tanto.

Desarrollo del juego

Cada uno de los dos equipos tiene un arquero. Los otros jugadores escogen un número y se ubican espalda contra espalda sobre la línea media de la cancha de hándball. Al anunciarse un número, los dos jugadores correspondientes salen dribleando lo más rápidamente posible, pasan entre los dos conos y tratan de marcar un tanto.

Duración



Alrededor de 15 a 20 minutos.

Cómputo de puntos

El jugador de la pareja que primero marcó el tanto gana 1 punto para su equipo. Por supuesto, es ganador el equipo que marcó más tantos al término del tiempo dispuesto.
En lugar de jugar durante un tiempo determinado, se puede fijar una cantidad de tantos que habrá que marcar (por ejemplo, el primer equipo que llegue a 10).

JUEGO Nº 28: "La varilla"

Material

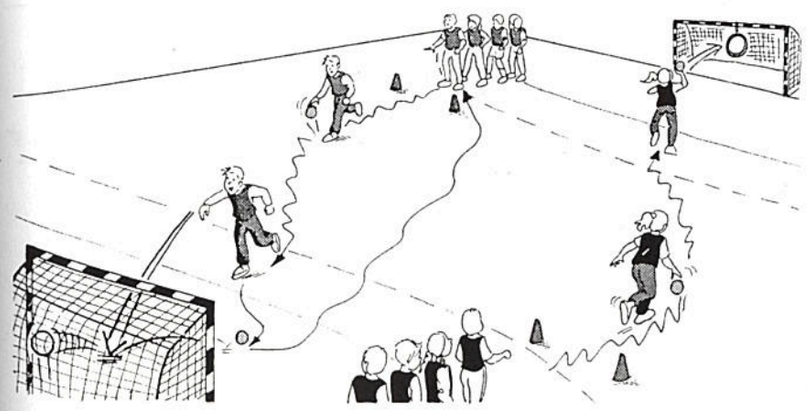
Dos pelotas por equipo, una pelota medicinal puesta 2 ó 3 metros delante del arco adversario y una cancha de hándball.

Acciones predominantes

Efectuar avances ofensivos dribleando hacia el arco adversario y lanzar con fuerza y precisión.

Desarrollo del juego

Los dos equipos se reagrupan en dos ángulos contrarios de la cancha de hándball. Los dos primeros jugadores salen dribleando y, a una distancia prevista, apuntan y lanzan la pelota contra una pelota medicinal para hacerla penetrar en el arco y obtener el primer punto. El segundo jugador de cada equipo puede a su vez salir mientras el primero da la pelota al siguiente y así sucesivamente.



Duración

Alrededor de 15 minutos.

Variante

- *También se puede apuntar a postes o colgar blancos en el arco.*

JUEGO Nº 29: "El arco reversible"

Material

Una pelota para dos equipos, tiza, una zona de arco constituida por dos conos y dos postes verticales, un círculo de 4 a 5 metros de diámetro alrededor del arco y pecheras.

Acciones predominantes

Pasar, recibir y desmarcarse (esta forma de juego permite que los alumnos estén permanentemente en movimiento y posibilita instruirse sobre las reglas del hándball propiamente dicho).

Desarrollo del juego

Constituir equipos de cuatro a seis jugadores sobre dos medias canchas de hándball utilizadas en su ancho. El arco, ubicado en el centro, es común a

los dos equipos, situándose cada arquero a un costado de los conos. Un jugador puede marcar desde el momento en el que está en posesión de la pelota y respeta las reglas del hándball (dríbling, pasos, contacto, apoderamiento del terreno y pie; cada docente puede introducir progresivamente las reglas que le parezcan interesantes).

Duración

Alrededor de 10 minutos.

Variante

- *Los jugadores pueden marcar desde los dos lados y los arqueros cambian de lado en función de la pelota.*

JUEGO Nº 30: "La pelota rodante"

Material

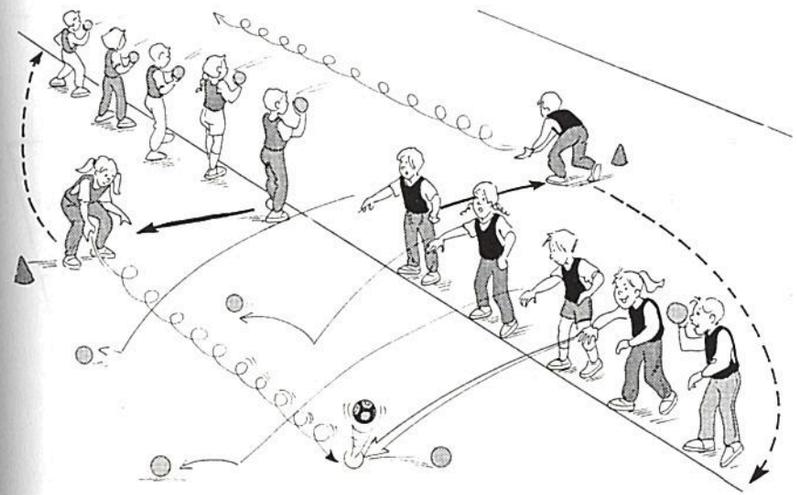
Una pelota por jugador, una cancha de hándball.

Acciones predominantes

Concentrarse en lanzar con precisión contra un blanco móvil.

Desarrollo del juego

Los dos equipos se colocan de uno y otro lado de la línea media de la cancha. Los jugadores se alínean con una pelota en la mano. Un adversario hace rodar su pelota por el suelo, paralelamente a esta línea y los jugadores tratan de tocarla lanzando



contra ella. Si fallan con su tiro, corren a buscar su pelota y se vuelven a ubicar. Si también falla el último de la fila, va a buscar su pelota y también el lanzador, quien en seguida se ubicará en última posición. El primer jugador de la fila se convierte en lanzador.

Duración

Hasta que todos los jugadores pasen a ocupar el lugar del lanzador.

Cómputo de los puntos

Cada jugador que toca la pelota da 1 punto a su equipo. Después de cada intento, cambiar de lanzador: después, cuando todos cumplieron el rol del lanzador, totalizar los puntos.

JUEGO Nº 31: "El ovillo"

Material

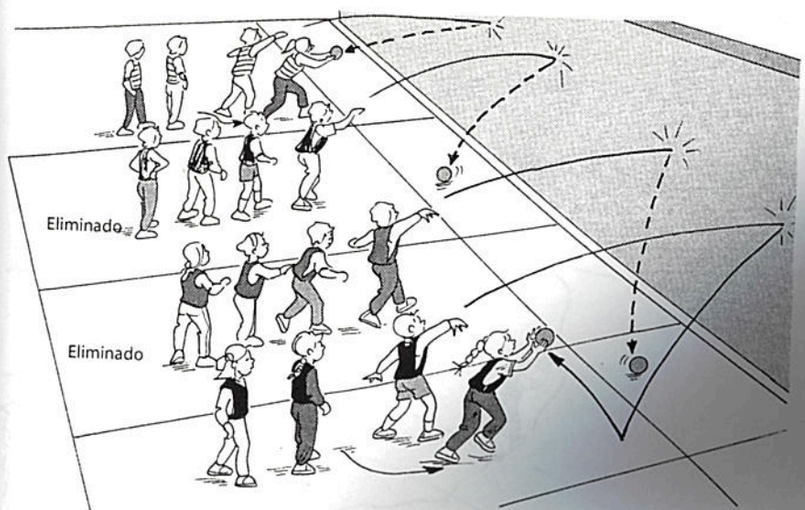
Una pelota por grupo de cinco a seis jugadores y un sector de pared.

Acciones predominantes

Lanzar variando la potencia, la altura y los ángulos de ataque, trabajar ejercitando sus piernas, anticipar su trayectoria de la pelota y recibir.

Desarrollo del juego

Uno tras otro, cada jugador envía la pelota contra la pared. La pelota debe rebotar en la zona



reservada para su equipo, detrás de una línea paralela a la pared. Quedan eliminados los jugadores que no hacen rebotar la pelota en la zona o que no la recuperan después del primer rebote.

Duración

Alrededor de 15 minutos.

Cómputo de los puntos

El jugador que queda último marca 1 punto.

Variantes

- *El futuro lanzador no puede impulsar la pelota más de una vez.*
- *El receptor tiene derecho a muchos rebotes.*
- *La altura donde debe pegar la pelota varía en relación a distintas marcas que se realizan en la pared.*

JUEGO Nº 32: "Los mil pases"

Material

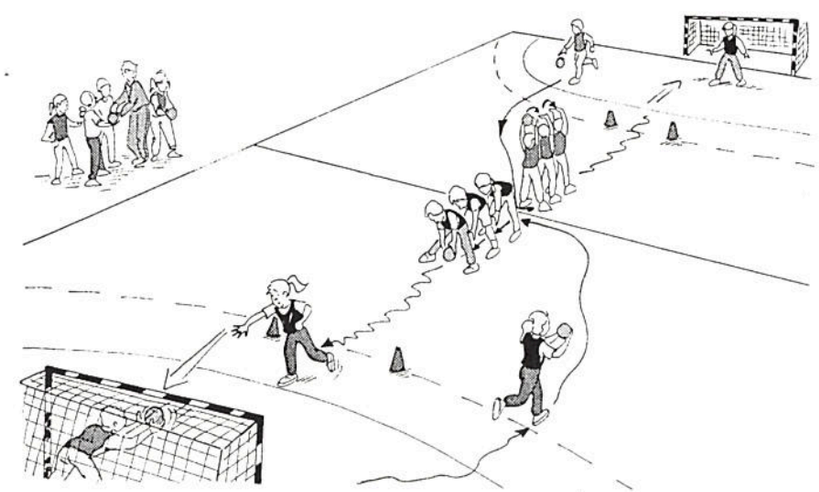
Dos pelotas, cuatro conos y una cancha de hándball.

Acciones predominantes

Lanzar con precisión (eludir al arquero), recuperar y pasar rápidamente la pelota a sus compañeros de distintas maneras (por arriba de la cabeza, entre las piernas, etcétera).

Desarrollo del juego

Cada equipo se encolumna frente a una arco que es defendido por el arquero adversario. El primer jugador avanza dribleando hasta los conos. Desde



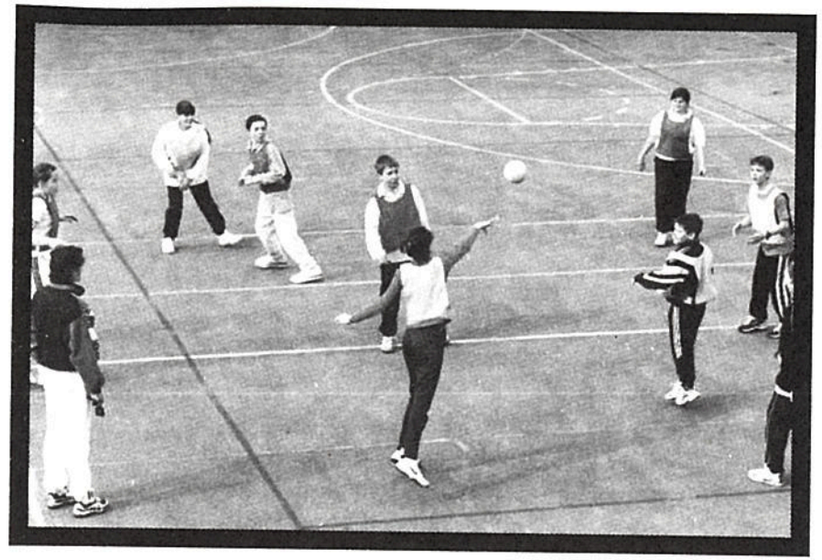
allí intenta marcar un tanto. Como resultado del lanzamiento –que el tanto se concrete o no–, recupera la pelota, se ubica al final de la columna y hace llegar la pelota al primero de la manera convenida al comienzo.

Duración

Alrededor de 15 minutos.

Cómputo de puntos

Un punto por tanto convertido.



Sexta Parte

JUEGOS COLECTIVOS

Estos juegos permiten desarrollar el espíritu de equipo, el respeto por las reglas y la tolerancia. Lo que allí se busca es un aspecto táctico del juego colectivo.

JUEGO Nº 33: "Los balones ardientes"

Material

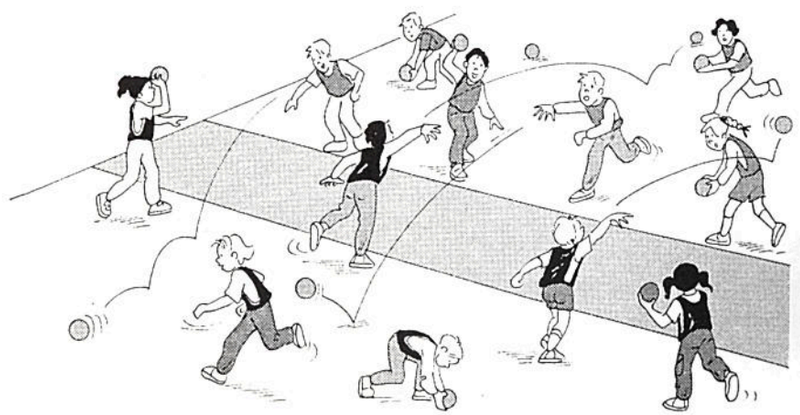
Una cancha de hándball en un lugar cerrado, pelotas (una pelota cada dos alumnos como mínimo, ideal una para cada alumno); en todo caso, una cantidad igual en cada equipo.

Acciones predominantes

Recuperar las pelotas lo más rápidamente posible y volver a lanzarlas dentro del campo adversario, buscando los sectores desprotegidos y trabajar la resistencia física.

Desarrollo del juego

Separados los dos equipos por una zona neutra trazada en el medio, ocupan sus medias canchas. Ante la señal, los jugadores lanzan las pelotas



dentro del campo adversario y recuperan las que aterrizan en el de ellos. Las vuelven a enviar de nuevo de manera directa o avanzando con dríbling hasta la zona neutra y esto hasta el toque final del silbato: ganará la partida el equipo que tenga menos pelotas en su cancha. El jugador debe reenviar la pelota tan pronto la recoge. Queda eliminado si tarda demasiado.

Duración

Dos partidos de 3 minutos.

Variantes

- *Igual principio de juego, pero haciendo rodar los balones por el suelo.*
- *Con dos pelotas por equipo, tratar de tocar la pared adversaria.*

JUEGO Nº 34: "El reloj"

Material

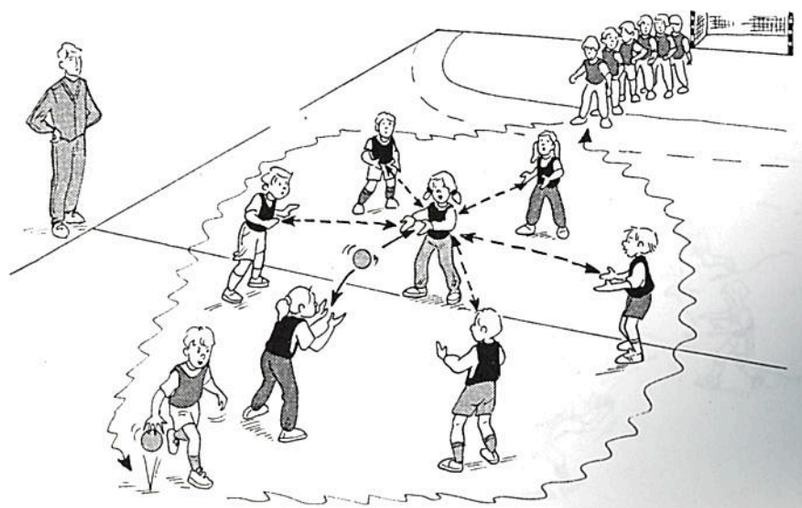
Dos pelotas.

Acciones predominantes

Hacer buenos pases y buenas recepciones, realizar recorridos dribleando lo más rápidamente posible.

Desarrollo del juego

Constituir dos equipos. Uno forma un círculo. En el centro, por turno, un jugador pasa la pelota a todos sus compañeros, quienes la reenvían lo más rápidamente posible. Una vez que se cumplió el turno, el jugador central es reemplazado por uno



de sus compañeros y así seguidamente hasta el último.

Durante este tiempo, el otro equipo efectúa vueltas dribleando alrededor de los pasadores y marca 1 punto en cada vuelta. Invertir los roles y comparar la cantidad de vueltas efectuadas al término de cada partida.

Duración

Hasta que todos los jugadores hayan pasado d ribleando.

JUEGO Nº 35: "El balón canadiense"

Material

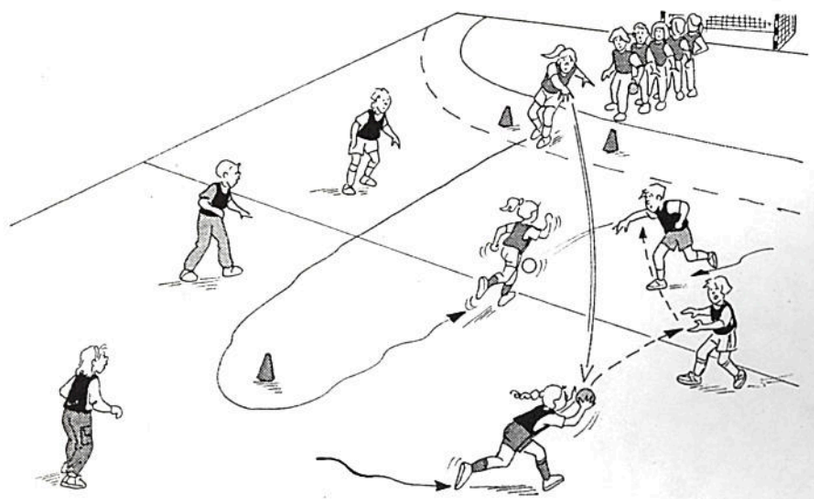
Una pelota y uno o muchos conos.

Acciones predominantes

Para los atacantes, observar y apuntar hacia los espacios libres, correr rápidamente, esquivar y hacer fintas. Para los defensores, recuperar la pelota y con pases rápidos, hacerla avanzar hacia el corredor y lanzar con precisión.

Desarrollo del juego

Constituir dos equipos. El primer atacante envía la pelota donde quiere, lo más lejos posible de los defensores a fin de ganar tiempo. Después efectúa un recorrido, materializado por las conos.



Los defensores recuperan la pelota y se hacen pases rápidamente, hasta que tenga la pelota el jugador mejor ubicado para tocar al corredor. Si llegan a tocar al corredor, marcan 1 punto. En caso contrario, quien marca el punto es el corredor. Todos pasan, después se invierten los roles de atacantes y defensores y se comparan los puntajes.

Duración

Hasta que todos los jugadores hayan realizado el recorrido.

Variante

- *El corredor efectúa el recorrido dribleando.*

JUEGO Nº 36: "El balón inglés"

Material

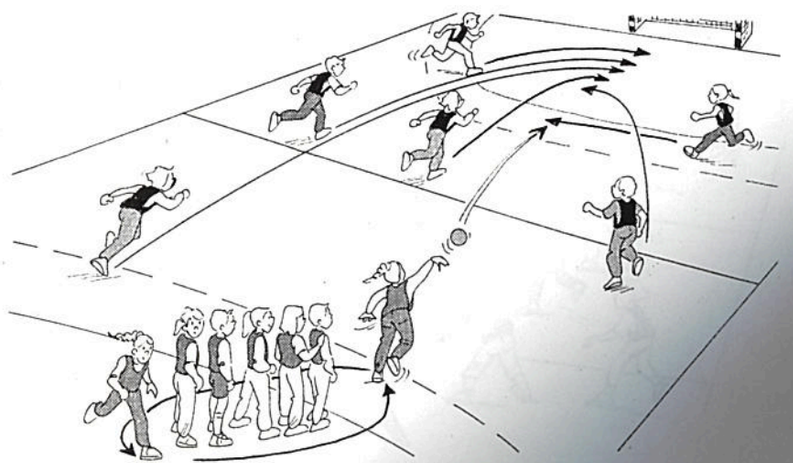
Una pelota (dos para la variante) y un espacio delimitado.

Acciones predominantes

Para los atacantes, observar y apuntar a los espacios libres y correr rápidamente. Para los defensores, recuperar la pelota y pasársela rápidamente.

Desarrollo del juego

Los atacantes se ubican encolumnados en un extremo de la cancha. El primero envía la pelota a un espacio libre y empieza a correr alrededor de su equipo.
En este lapso, el defensor mejor ubicado recupera la pelota y todos sus compañeros se encolumnan



detrás de él. Pasa su pelota al siguiente hasta el último, el cual grita: "¡Stop!".

Cómputo de los puntos

Se cuenta la cantidad de vueltas efectuadas por el corredor. Y se la pasa al corredor siguiente hasta el último. Después se invierten los dos equipos y se compara la cantidad de vueltas realizadas por cada uno de ellos.

Duración

Hasta que todos los jugadores hayan pasado al ataque.

Variante

- *El corredor efectúa dribleando la vuelta de su equipo.*

JUEGO Nº 37: "Los 20 puntos"

Material

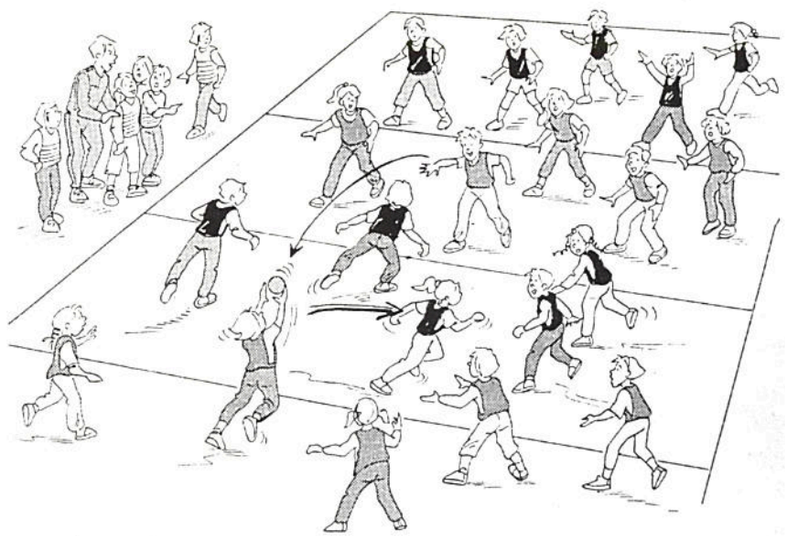
Una pelota y una cancha de vóleibol.

Acciones predominantes

Alcanzar un arco móvil e interceptar la pelota.

Desarrollo del juego

Los dos equipos se separan en dos grupos con una cantidad igual de jugadores y los grupos se intercalan en las cuatro zonas de la cancha. Dejar un espacio para la puesta en juego. El jugador que atrapa la pelota intenta tocar a un adversario de la zona central mediante un sistema de pases con sus compañeros sitiados en la otra zona:
–si tocó al jugador al que apuntó, el lanzador gana 1 punto para su equipo. La pelota pasa entonces a quien fue tocado, el cual a su vez se convierte en lanzador;



–si el lanzador falla en su blanco, la pelota es recuperada por los jugadores de la zona en la que se encuentra la pelota;
–si el jugador al que apuntó bloquea la pelota, se convierte en lanzador.

Cómputo de los puntos:

Es ganador el primer equipo que marque 20 puntos. Si al cabo de 15 minutos ningún equipo marcó 20 puntos, es vencedor el que tenga más puntos.

Variantes

Los primeros jugadores de cada equipo que hayan sido tocados quedan eliminados y salen de la cancha. A continuación, tan pronto un lanzador toca a un adversario, debe optar por una táctica: eliminar al adversario o hacer entrar a un compañero que estaba sobre la línea (si son muchos, entran por orden de eliminación). Es ganador el equipo que vacía completamente la zona central adversaria.

JUEGO Nº 38: "La boina pelota"

Material

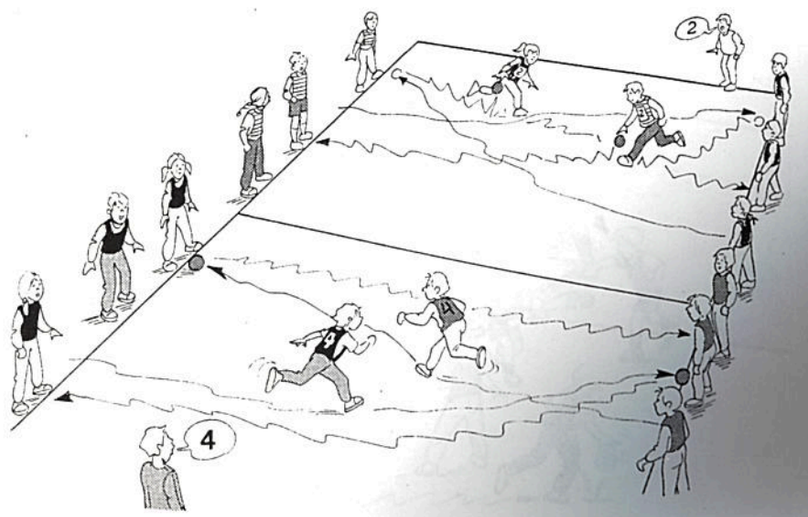
Dos pelotas por equipo y una cancha de básquetbol (para tener una zona de desaceleración, detrás de las líneas laterales).

Acciones predominantes

Reaccionar ante una señal sonora: sprint, recoger una pelota y volver lo más rápidamente posible dribleando.

Desarrollo del juego

Constituir dos equipos de cuatro jugadores, escogiendo cada uno un número de 1 a 4. Los equipos están frente a frente en las líneas de toque de una cancha de básquetbol y cada uno tiene una pelota depositada sobre la línea. Ante el llamado



de un número, los jugadores correspondientes se precipitan hacia donde están los adversarios, se apoderan de la pelota de éstos y regresan a su campo dribleando. El primero que llega gana 1 punto para su equipo. Una vez que la pelota es repuesta, el conductor del juego llama a otro número.

Duración

Alrededor de 15 minutos.

JUEGO Nº 39: "El relevo degüello"

Material

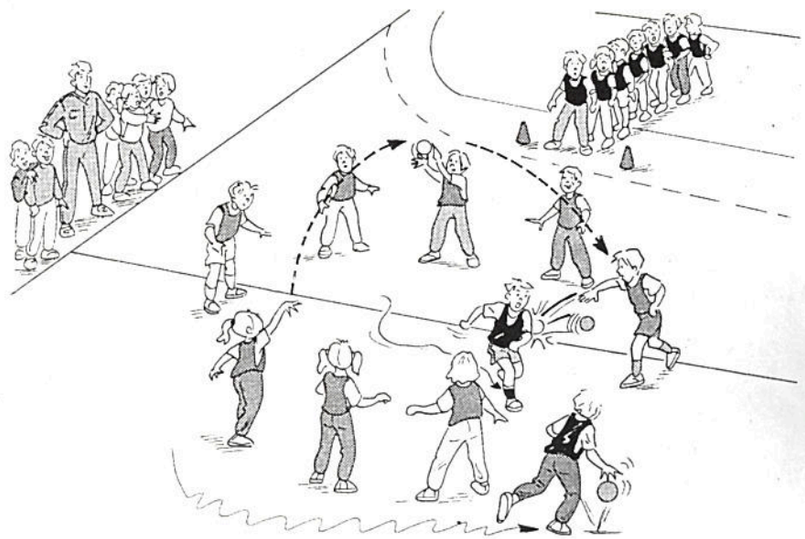
Dos pelotas y dos conos.

Acciones predominantes

Para los defensores, tocar un blanco móvil. Para los atacantes, esquivar y driblear lo más rápidamente posible.

Desarrollo del juego

Un equipo, puesto en círculo, debe tratar de tocar lo más rápidamente posible al adversario que se encuentra en el medio. Durante este lapso, los



compañeros del jugador central efectúan una carrera de relevos alrededor del círculo, dribleando. Tan pronto el jugador es tocado, se detiene el juego y se cambia de "presa" hasta que haya pasado todo el mundo. Se totaliza la cantidad de vueltas y después se invierte el régimen de los dos equipos.

Duración

La partida termina cuando todos los jugadores han pasado al medio.

JUEGO Nº 40: "Balón sentado"

Material

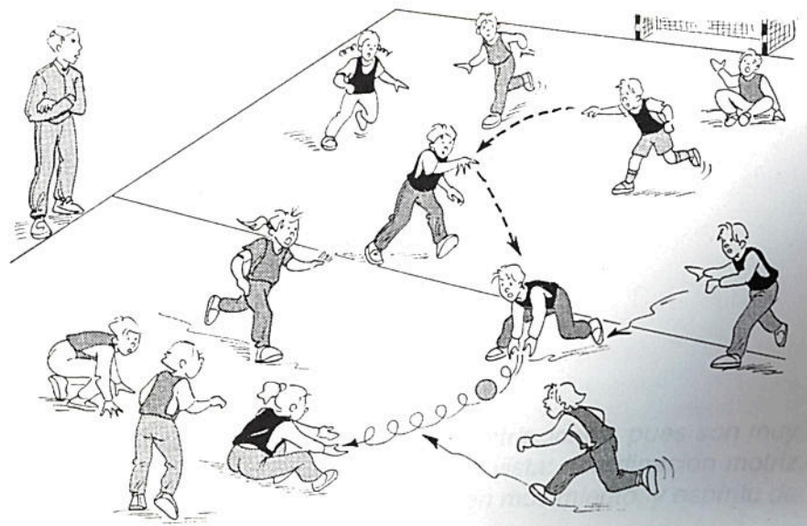
Una pelota y dos pecheras de dos colores diferentes.

Acciones predominantes

Tocar a los adversarios y hacer distintos pases, respetando siempre algunas reglas del hándball (3 segundos, caminar, pie y dríbling).

Desarrollo del juego

En el comienzo, los jugadores de los dos equipos están de pie. Se hacen pases y apuntan al adversario. Todo jugador alcanzado por la pelota debe sentarse. Sólo puede desplazarse gateando y no tiene derecho a levantarse, salvo que toque la pelota que se desplaza al ras o si un compañero

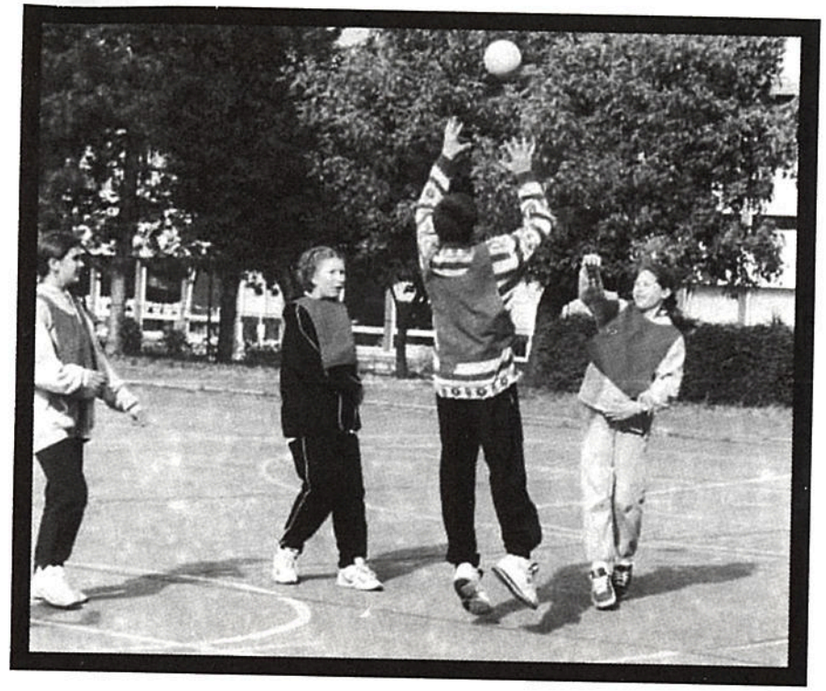


lo libera, es decir, le hace llegar la pelota con un pase rodante.

Duración:

Al término de 15 minutos, es ganador el equipo que tenga menos jugadores sentados.

Recordar algunas de estas reglas: no tener más de 3 segundos la pelota en la mano; no dar más de tres pasos con la pelota en la mano; no tocar la pelota debajo de la rodilla; y no reanudar un dríbling que se detuvo.



Séptima parte

LOS RELEVOS

Los relevos pueden ser utilizados sin restricciones, pues son muy formativos desde numerosos puntos de vista: coordinación motriz general, manipulación, dríbling y pase en movimiento, y espíritu de equipo.

ALGUNAS PROPUESTAS SOBRE RELEVOS

PASES

Los pases

Los equipos constituyen columnas cuyos jugadores se ubican a 3 metros unos de otros. Ante la señal, los primeros jugadores pasan la pelota a los segundos, los cuales la pasan a los terceros y así sucesivamente hasta los últimos de la columna y el regreso se efectúa de la misma manera. Se opta de antemano por enviar la pelota de una manera determinada: pase normal o de rúgby, en rotación, entre las piernas, por encima de la cabeza, con rebote, con la mano izquierda, etcétera.

El huso

Cada equipo constituye una columna. Ante la señal, los jugadores 1 y 2 de cada equipo ejecutan la ida y vuelta haciéndose pases. Cerca de su equipo, el número 1 se pondrá al final de la columna, el 2 vuelve a ponerse en marcha haciendo pases con el 3 y así sucesivamente (cada jugador efectúa pues dos pases). En lugar de hacer pases, los jugadores pueden driblear dándose la mano.

DRÍBLING

El relevo a la americana

Los equipos se agrupan en un círculo de 20 metros de diámetro, en posición diametralmente opuesta. Ante la señal, los dos primeros relevantes salen dribleando alrededor del círculo, tratando cada uno de ellos de atrapar al otro. La partida concluye cuando un jugador atrapó a un adversario. Si no

se produce esto, se declara vencedor al equipo cuyos jugadores terminan estando al frente.

El relevo en dríbling

Driblear sobre un recorrido en línea recta o bien en slalom alrededor de conos.

El factor

Correr dribleando, recoger un objeto en un sitio preciso y depositarlo en otro sitio materializado por un cono o un aro y después regresar hacia su equipo y pasar la pelota al jugador siguiente. Se pueden poner numerosos objetos sobre el recorrido.

Los balones múltiples

Correr dribleando con una pelota y sosteniendo otra o muchas en los brazos. Darle todas al compañero siguiente.

"Pie-mano"

Correr dribleando, llevando otra pelota con el pie.

"El pañuelo"

Los dos equipos están encolumnados, a por lo menos 3 ó 4 metros uno del otro, teniendo cada uno de los jugadores un balón en la mano. El conductor pasea entre los dos equipos y, tan pronto alza un pañuelo, los dos jugadores en su nivel salen de la fila y parten en dirección contraria a la del conductor. Dribleando dan la vuelta a su equipo. El primero que llega a su lugar gana 1 punto para su equipo. Una partida se juega a 10 puntos o bien se cuentan los puntos al final de 10 minutos más o menos.

"El pulpo"

Formar equipos de tres a cinco jugadores teniendo cada uno de ellos una pelota. Uno se ubica en el centro y los otros, alrededor, lo sujetan por un brazo

o por la espalda. Así agarrados, deben recorrer dribleando una distancia en línea recta (alrededor de 15-20 metros) sin perder la pelota.

"El cienpiés"

En fila india, los jugadores de un equipo avanzan sujetándose por la espalda con una mano y dribleando con la otra, sobre un círculo materializado por conos.

"La oruga"

Igual principio, pero los jugadores sujetan el tobillo del jugador que lo precede.

"Las figuras"

Los alumnos salen dribleando. En la mitad de la carrera (materializada por un cono), tanto al ir como al regresar, efectuar una figura (vuelta, salto, etcétera).

LANZAMIENTO

"El juego de bolos"

Ante una pared, cada equipo se asignará una cantidad de conos a los que habrá de tocar tirándoles. Cada uno tira por turno hasta que caigan todos los conos.

"El tiro contra la pared"

Cada jugador tira contra la pared, el siguiente atrapa la pelota, tira de nuevo y así sucesivamente hasta que todos los jugadores hayan pasado por lo menos tres veces.

DESTREZA Y MUSCULACIÓN

"El mozo del café"

Correr con una pelota haciendo equilibrio con una bandeja (trozo de cartón).

"La langosta"

Avanzar dando saltos, una pelota metida entre los tobillos, las rodillas y los muslos.

"El pato"

Avanzar agachado sosteniendo la pelota por encima de la cabeza.

"El rengo"

Efectuar el recorrido con la pelota metida en la corva (detrás de la rodilla).

"Los molinetes"

Avanzar, con la pelota en una mano, haciendo molinetes con el brazo. El jugador conserva la pelota en una mano, o bien cambia de mano cada vez que gira el brazo.

"Los tobillos-mariposas"

Los jugadores de dos equipos se tienden boca abajo, uno detrás del otro, con la cabeza orientada del mismo lado (dejar aproximadamente 10 centímetros entre los pies de un jugador y la cabeza del siguiente). Se pasan la pelota de mano en mano hasta el último de la fila, el cual se ubicará entonces al frente para volver a empezar y esto hasta que todos hayan pasado por la primera posición.

Octava parte

"LAS MANCHAS"

Como ejercicios incuestionables, las "manchas" son, seguramente valiosos para la postura de las piernas y la activación muscular: observar, esquivar y arriesgar (acercarse lo más posible a la "mancha" para enardecerlo). Permiten desarrollar la destreza y el equilibrio y se los practica individualmente o en equipos. El rápido cambio de roles de cada uno (cazador o cazado) crea una continua incertidumbre que los jugadores estarán obligados a dominar.

JUGAR A "LA MANCHA"

PASES

"Mancha pelotas"

Los jugadores se hacen pases con dos pelotas para todo el grupo. La "mancha" puede tocar solamente a los jugadores que no tienen la pelota. Por consiguiente, hay que hacer llegar la pelota al compañero perseguido por la "mancha" .

"Mancha pases"

Los jugadores están de a dos y se hacen pases (se prohíbe correr o driblear) y la "mancha" debe tratar de tocar a los jugadores que no tienen la pelota.

DRÍBLING

"Mancha"

Dribleando o bien sin la pelota, la "mancha" debe tocar con la mano a los otros jugadores que se desplazan dribleando.

"La mancha encorvada"

Los jugadores driblean. La "mancha" sólo puede tocar a los que están en contacto directo con el suelo. Se puede jugar en salón (se utilizarán bancos, alfombras, cuerdas para colgarse, espaldares, etcétera, pero se vigilará para que los alumnos no se cuelguen de un tablero de básquetbol o de un arco de hándball), ni del exterior (bancos, troncos de árbol, tapias, etcétera).

"Mancha figuras"

Los jugadores driblean. La "mancha" sólo puede tocar a los que están en una posición determinada (agachados, sentados, boca abajo, etcétera).

"Los gemelos"

En parejas, los jugadores driblean tomados de la mano. El jugador que es tocado se convierte en "mancha", el cual forma equipo con el otro jugador de la pareja. La "mancha" también puede tener un aliado al que sujeta con la mano: en este caso es la "mancha" que tocó al jugador quien ocupa el lugar de dicho jugador.

"El potiche"

Los jugadores driblean. Para evitar que la "mancha" los toque, deben permanecer inmóviles con la pelota sostenida con ambas manos, en la espalda o encima de la cabeza.

"Los liberadores"

Los jugadores tocados por la "mancha" deben quedarse en el lugar, siendo el propósito de la "mancha" inmovilizar a todos los participantes (o en un lapso fijado –alrededor de 10 minutos – tocar a los más que pueda). Para liberar a un jugador que fue tocado, sus compañeros deben efectuar una acción determinada: jugar "al rango" sobre su espalda, pasar entre sus piernas ida y vuelta, girar muchas veces alrededor de él, etcétera. Si la "mancha" logra tocar al "liberador" en acción, éste a su vez se inmoviliza.

Novena parte

LAS REGLAS DEL HÁNDBALL

Una vez que los juegos permitan que los niños ganen en motricidad (coordinación, lateralización, destreza, cooperación y situación en tiempo y espacio) se puede abordar con ellos la iniciación en el hándball.

HACIA EL HÁNDBALL

Iniciar en el hándball es hacer pasar del juego infantil al juego preadolescente, adolescente y, después, adulto; de un peloteo a un juego de pelota y después, a pelota al arco y, finalmente, al hándball, deporte colectivo reglamentado.

Para favorecer la iniciación, hay que crear mejores condiciones utilizando un material adaptado: una pelota de buen tamaño, agradable al tacto y camisetas de diferentes colores para que cada uno se reconozca en el seno de su equipo.

Desde 1998, la Federación Francesa de Hándball ha decidido modificar las reglas de las categorías de los jóvenes a fin de que el juego sea más atractivo y se adapte más a las aptitudes de los jugadores y las jugadoras. Esto les permite fortalecer su bagaje técnico y físico. Lo esencial para los niños consiste en divertirse, descubrir y apreciar esta actividad deportiva. Por consiguiente, las reglas deben ser aplicadas con flexibilidad y comprensión.*
Es importante hacer que los jugadores adquieran confianza asignándoles la responsabilidad del arbitraje y del puntaje. Los jóvenes árbitros fluctúan a menudo entre demasiada indulgencia y demasiada intransigencia.

Reglas inmutables

- *La pelota, codiciada por todos, debe compartirse; para eso no hay que caminar ni retener la pelota más de 3 segundos, ni reanudar el juego dribleando.*
- *A quien lleva la pelota se lo puede hostigar pero no agredir. Está estrictamente prohibido agarrar al adversario por el brazo o la camiseta, atropellarlo,*

tomarlo por la cintura, empujarlo por la espalda o arrebatarle la pelota con las manos.

- *La superficie del área está reservada al arquero, pero se puede jugar por arriba, saltando, si se tomó impulso detrás de la línea de zona (no está autorizado a invadir su zona).*

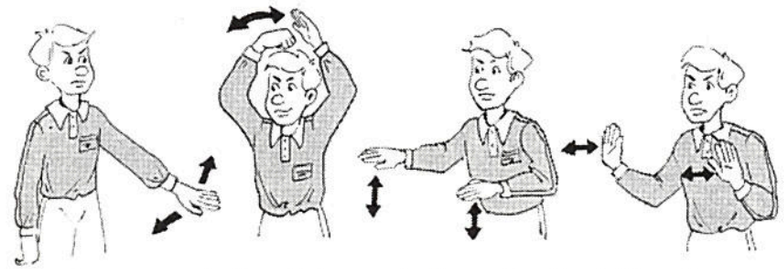
Notas

- *La reducida longitud de la cancha aumenta la frecuencia de los duelos entre quien lanza la pelota y el arquero, que es la finalidad de la actividad denominada hándball y la principal motivación del jugador. Por consiguiente, se trabajará frecuentemente en una cancha de hándball dividida en dos o tres, en el sentido de su ancho.*
- *La instalación de los arcos o de los blancos – especialmente sus dimensiones– permite equilibrar las posibilidades de aciertos entre el arquero y quien lanza la pelota.*

Ver "Fiches techniques de handball", de Pierre Gueniffey, Vigot, 1998 y el reglamento de la Federación Francesa de Hándball .

LOS GESTOS DEL ARBITRAJE

Estos son los primeros gestos de arbitraje que hay que conocer y aplicar. Hay que insistir sobre el hecho de que los gestos son lentos, mesurados y precisos. Deben indicar claramente a quién beneficia la infracción y en qué consiste.

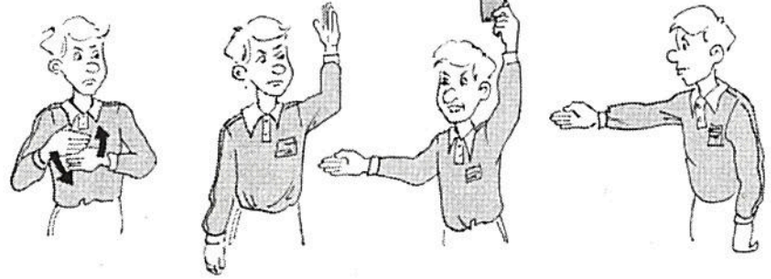


Invadir campo

Empujar, atropellar al adversario o lanzarse contra él corriendo o saltando

Reanudar el dribling

Cuando se reanuda el juego, ubicarse a 3 metros de quien lleva la pelota.



Caminar más de 3 pasos o más de 3 segundos con la pelota en la mano

Gol

Tarjeta amarilla, advertencia antes de la exclusión

Tiro libre

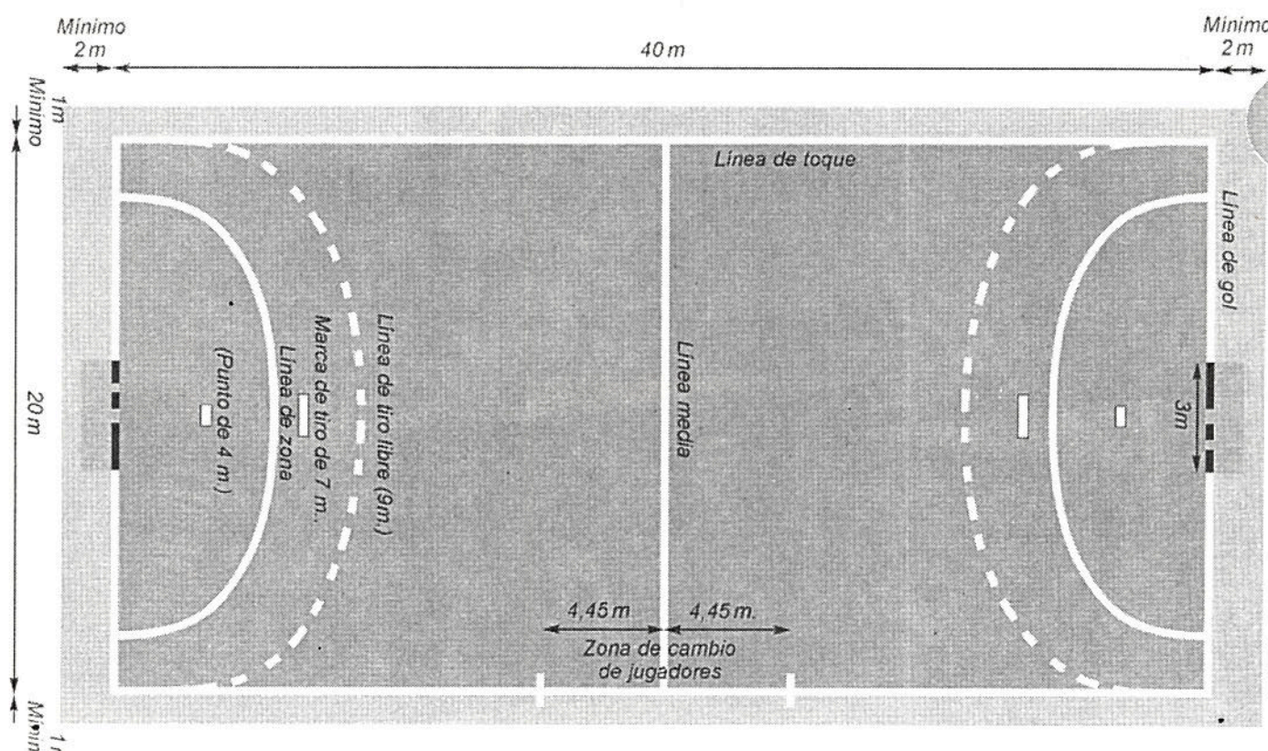
EL REGLAMENTO PARA LOS JÓVENES

	Niñas: 10 años Varones: 9 años (Antigua categoría de la escuela de hándball)	Niñas: 12 años Varones: 11 años (Antigua categoría de niños)	Niñas: 14 años Varones: 13 años (Antigua categoría de menores)	Niñas: 16 años Varones: 15 años (Antigua categoría de adolescentes)
Espacio de juego	*Cancha de mini - hándball utilizada a lo ancho*	*Cancha normal utilizada a lo largo*		
Plantel	• *En la cancha: 4 jugadores + 1 arquero* • *En planilla del partido: 5 a 10 jugadores*	• *En la cancha: 5 jugadores + arquero* • *En planilla del partido: 6 a 12 jugadores*	• *En la cancha: 5 jugadores + arquero* • *En planilla del partido: 10 a 14 jugadores*	• *En la cancha: 6 jugadores +arquero* • *En planilla del partido: 12 jugadores*
Carácter mixto	*Se admite*	*No se admite entre niñas Se admite entre varones*	*No se admite entre niñas Se admite entre varones a falta de equipo femenino*	*No se admite*
Tiempo de juego	• *Torneo: 1 x 8 min. (la cantidad de partidos se define por la cantidad de equipos presentes)*	• *Partido (2 equipos): 2 x 15 min.* • *Torneo: (3 equipos): 2 x 10 min.*	• *Partido (2 equipos): 2 x 20 min.* • *Torneo: (4 equipos): 3 x 8 min. (3 equipos): 2 x 12 min.*	• *Partido (2 equipos): niñas: 3 x 15 min. varones: 3 x 25 min.* • *Torneo (3 equipos): niñas: 3 x 15 min. varones: 2 x 25 min.*

Arquero	*Rotación del arquero a voluntad en cualquier interrupción del juego*	*En cada partido es obligatorio hacer jugar un arquero diferente durante medio tiempo*		*1 arquero titular*
Pelota	*Tamaño 0 (48-50 cm.)*	*Tamaño 0 (48-50 cm.)*	*Tamaño 1 (50-52 cm.)*	*Niñas: tamaño 1 (50-52 cm.) Varones: tamaño 2 (52-54 cm.)*
Tiro de 7 metros	*En la zona (6 m.)*			*Reglamentario (7 m.)*
Reanudación del juego	*Lo efectúa el arquero al sonar el silbato acordando el sitio, con el adversario a 9 metros de distancia*	*El arquero efectúa el tiro al sonar el silbato acordando el sitio, con un pie sobre el punto de 4 metros*		*Reglamentario (de la mitad de la cancha)*
Forma de juego	*Hombre a hombre en toda la cancha*	*Hombre a hombre en toda la cancha, so pena de amonestación y, después, de exclusión*	*Primer medio tiempo: hombre a hombre en toda la cancha. Segundo medio tiempo: ídem en una media cancha para que los atacantes avancen más fácilmente hacia el arco adversario*	*Primer medio tiempo: ídem en media cancha o defensa 3-3 (3 jugadores adelantados, 3 jugadores retrasados) Segundo medio tiempo: juego libre (prohibida la defensa individual)*

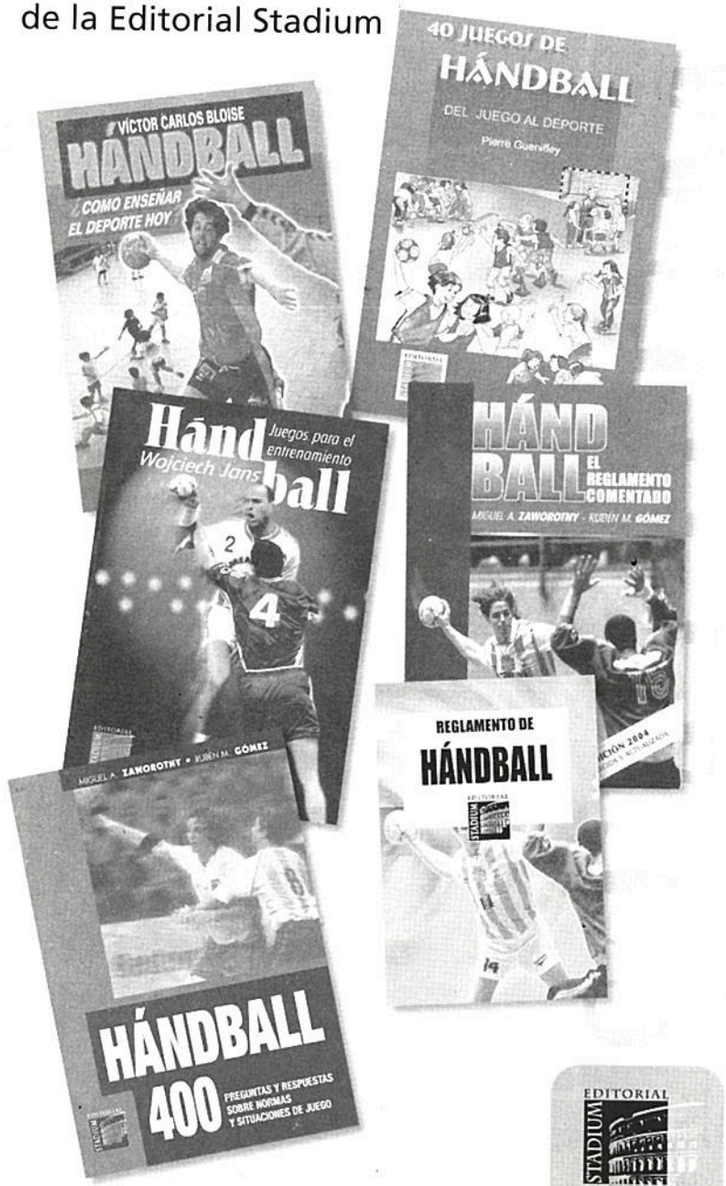
Penalidad	*Penalidades formativas Amonestaciones orales*	*Tiro libre, advertencia (tarjeta amarilla), exclución*	
Exclusión	*No hay exclusión*	*Un minuto*	*Niñas: 1 min. Varones: 2 min.*
Objetivos	*Recuperar el balón, obstaculizar su avance sin tener contacto con el adversario y privilegiar la intercepción*		
Operatividad	*Consejos pedagógicos: ser positivo y constructivo, tener una actitud correcta frente a un joven árbitro del equipo adversario y desterrar toda forma antideportiva*		
Arbitraje	*En todos los casos se recomienda que el arbitraje lo efectúen 1 ó 2 árbitros de una categoría superior. Las reglas deben aplicarse con flexibilidad con los menores de 10 años.*		

LA CANCHA DE HÁNDBALL



OTROS LIBROS DE HÁNDBALL

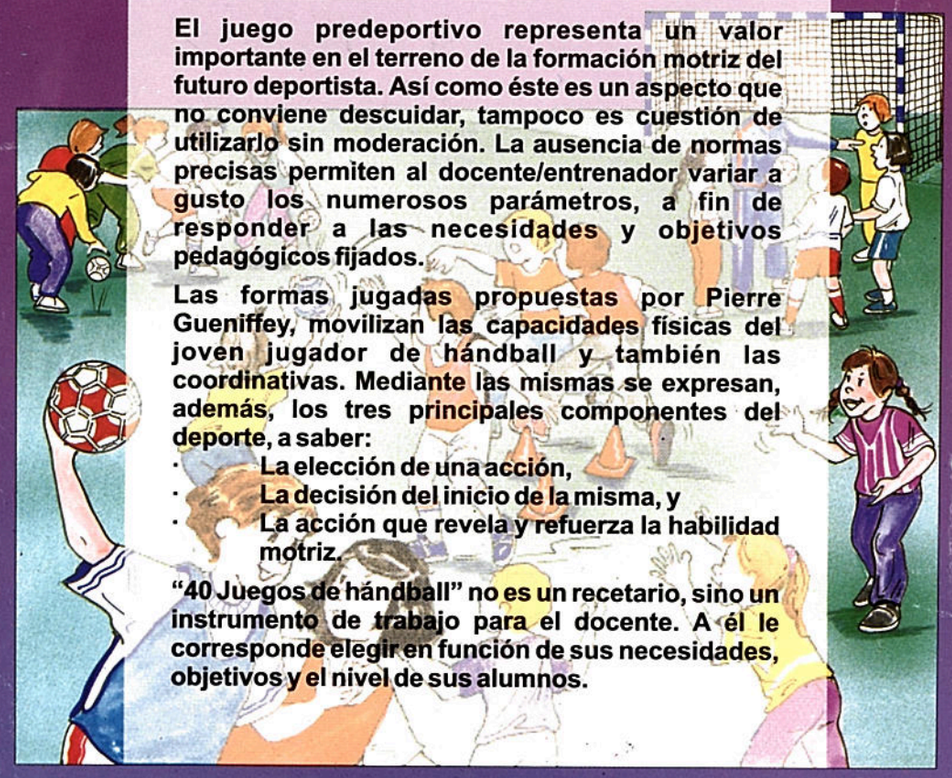
de la Editorial Stadium



EDITORIAL STADIUM

Este libro se terminó de imprimir en el mes de
enero de 2008 en Gráfica General Belgrano
Coop. de Trabajo Ltda. - Aristóbulo del Valle 1942
Buenos Aires Tel. 4302-3612
e-mail: graficabelgrano@yahoo.com.ar

"40 JUEGOS DE HÁNDBALL"



El juego predeportivo representa un valor importante en el terreno de la formación motriz del futuro deportista. Así como éste es un aspecto que no conviene descuidar, tampoco es cuestión de utilizarlo sin moderación. La ausencia de normas precisas permiten al docente/entrenador variar a gusto los numerosos parámetros, a fin de responder a las necesidades y objetivos pedagógicos fijados.

Las formas jugadas propuestas por Pierre Gueniffey, movilizan las capacidades físicas del joven jugador de hándball y también las coordinativas. Mediante las mismas se expresan, además, los tres principales componentes del deporte, a saber:

- La elección de una acción,
- La decisión del inicio de la misma, y
- La acción que revela y refuerza la habilidad motriz.

"40 Juegos de hándball" no es un recetario, sino un instrumento de trabajo para el docente. A él le corresponde elegir en función de sus necesidades, objetivos y el nivel de sus alumnos.

EDITORIAL STADIUM

EDITORIAL STADIUM 40 AÑOS 1956 2096 JUNTO AL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA

ISBN 978-950-531-228-3

9 789505 312283